چاپی پنجاوسوم

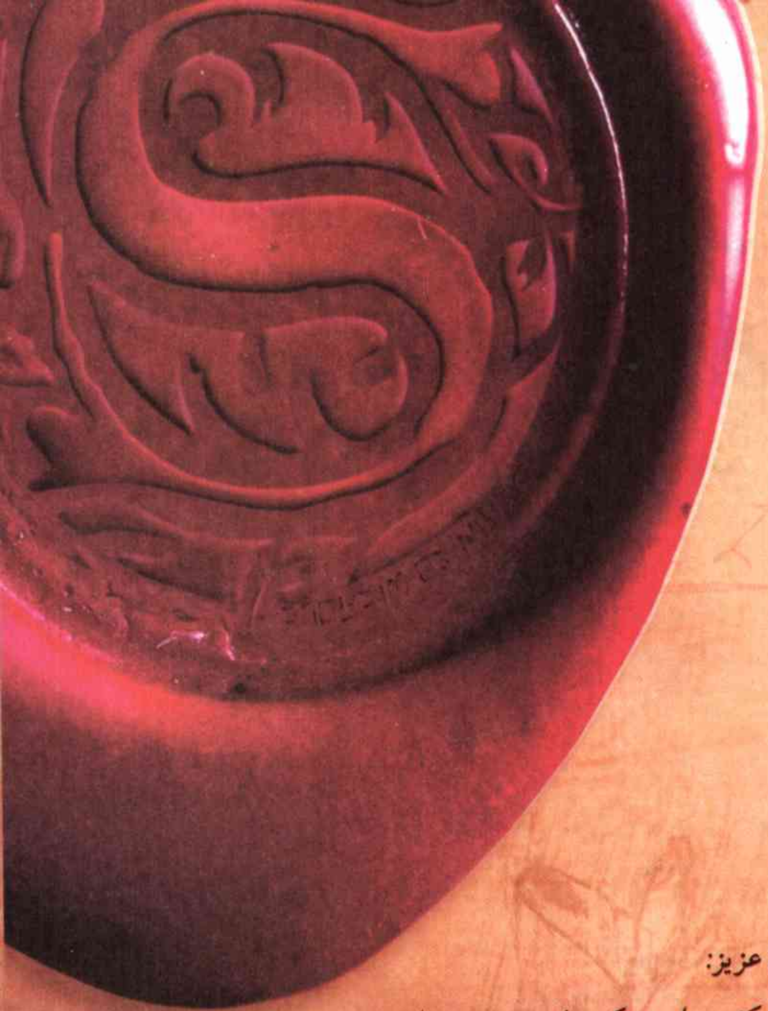
راز

The Secret

راندا برن

نفیسه معتکف

Rhonda Byrne



خوانندگان عزیز:

پیشنهاد می‌کنیم برای درک بیشتر و صحیح از مفاهیم مندرج در این کتاب حتماً کتاب‌های قانون جذب / راز شکرگزاری / و کلید کاربردی قانون جذب را مطالعه فرمائید.

The Secret Of The World

Byrne, Rhonda
راندار، برن
راز / راندا برن. مترجم: نفیسه معتکف. تهران: لیوسا.
۲۱۶ ص. مصور
ISBN: 978-964-5634-90-0
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: The secret,2006
موضوع: تفکر نوین.
معتکف، نفیسه، مترجم.
BF۶۳۹/۲ر۴ب ۱۳۸۶
۱۵۸
شماره کتابخانه ملی ایران ۱۰۶۴۷۱۰

راز

The Secret

راندا برن / نفیسه معتکف

SECRET SECRET SECRET

- نام کتاب: راز
- ناشر: لیوسا
- نویسنده: راندا برن
- مترجم: نفیسه معتکف
- ویراستار: حمیده رستمی
- چاپ پنجاه‌وسوم: ۱۳۹۴
- تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه
- چاپ: فرشیوه
- صحافی: منصوری

قیمت ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۰-۹۰-۵۶۳۴-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-5634-90-0

آدرس: خیابان انقلاب ـ بعد از خیابان وصال ـ جنب سینما سپیده ـ کوچه اسکو ـ پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ ـ ۶۶۴۶۶۹۵۹ ـ ۶۶۹۶۳۰۳۵

سایت اینترنت: www.nashreliusa.com

پست الکترونیکی: liusa@nashreliusa.com

فروش الکترونیکی: www.dorsabook.com

فهرست مطالب

مقدمه

یک سال پیش زندگی‌ام از هم متلاشی شد. تا سر حد مرگ کار می‌کردم. ناگهان پدرم فوت کرد و رابطه‌ام با همکاران و عزیزانم دچار اغتشاش شد. در آن موقع حتی به ذهنم هم خطور نمی‌کرد که در کمال یأس و ناامیدی موهبتی الهی نصیبم شود.

به دلیل موفقیت پیش آمده، به رازی بی‌نظیر نگاهی اجمالی انداختم. به راز زندگی، که در واقع کتابی یکصد ساله بود و دخترم هیلی[1] آن را به من داده بود. من ردیابی قضیه‌ی راز را در سرتاسر تاریخ شروع کردم. اینکه بیشتر مردم از آن خبر داشتند، برایم باور نکردنی بود، آن هم بزرگ‌ترین افراد در طول تاریخ، مثل افلاطون، شکسپیر، نیوتون، هوگو، بتهوون، لینکلن، ادیسون و اینشتین.

ناباورانه از خود پرسیدم: "چرا تک تک مردم از این قضیه خبر ندارند؟" در اشتیاقی مبنی بر در میان گذاشتن این راز با مردم جهان می‌سوختم و از این رو جستجویِ افراد در قید حیاتی را که از این راز خبر داشتند، شروع کردم.

سروکله‌ی آنها یکی پس از دیگری پیدا شد. من حکم مغناطیس

1- *Hayley*

را پیدا کردم: با شروع تحقیق و جستجو، صاحب‌نظران مهم در قید حیات یکی پس از دیگری به سوی من جذب شدند.

وقتی یک تعلیم‌دهنده را کشف کردم، او باعث کشف نفر بعدی شد، تا اینکه به صورت زنجیره‌ای درآمد. اگر در مسیری عوضی می‌افتادم، چیزیِ دیگر توجه مرا معطوف می‌کرد و به واسطه‌ی انحراف ذهنی، معلم عالیقدر بعدی سر راهم قرار می‌گرفت. اگر تصادفاً دکمه‌ای عوضی را روی اینترنت فشار می‌دادم، با اطلاعاتی مهم و حیاتی مواجه می‌شدم. فقط در عرض چند هفته‌ی کوتاه، من رازی متعلق به قرونی متمادی را ردیابی کردم و به کشف مربیان این راز نائل آمدم.

دیدگاه نشان دادن این راز به جهانیان در قالب فیلم، در ذهنم نقش بست و طی دو ماه بعدی، بروبچه‌های تیم تولید فیلم‌های سینمایی و تلویزیونی این راز را آموختند. این خیلی مهم و ضروری بود که تک تک اعضای تیم از آن آگاه شوند، چون بدون آگاهی، سعی و مجاهدت ما در این زمینه غیرممکن بود.

ما حتی یک تعلیم‌دهنده که تضمینی برای فیلم باشد در دسترس نداشتیم، اما از راز خبر داشتیم. بنابراین من با اعتقادی راسخ از استرالیا به ایالات متحد که پایگاه اکثر مربیان در این زمینه بود، پرواز کردم. هفت هفته بعد، تیم راز از پنجاه و پنج مربی مهم سرتاسر امریکا فیلمبرداری کرد که نتیجه‌ی آن فیلمی صد و بیست ساعته بود. با هر گام و هر نفسی، ما با استفاده از راز، در واقع راز را خلق کردیم. بی اغراق، ما هر چیزی و هر کسی را به سوی خود جذب می‌کردیم. هشت ماه بعد، راز روی پرده بود.

با پخش فیلم در سراسر جهان، ماجراهایی معجزه‌آسا رو شد: مردم راجع به شفابخشی دردهای مزمن، افسردگی و بیماری‌های جورواجور،

راه رفتن برای اولین بار پس از تصادف یا حتی بهبود در بستر مرگ، برای‌مان نوشتند. ما تعداد قابل ملاحظه‌ای گزارش دریافت کردیم که به کارگیری این راز مبلغ قابل توجهی پول یا چک‌هایی نامنتظر به ارمغان آورده بود. مردم با به کارگیری این راز، توانسته بودند به خانه، شریک زندگی، اتومبیل، شغل دلخواه، ارتقای مقام و تغییر و تحول شغلی برسند. رویدادهای دلگرم‌کننده‌ای درباره‌ی روابط پر از تنش کودکانی که سرانجام به هماهنگی و بهبود رسیدند، وجود دارد.

ما داستان‌هایی قابل توجه از بچه‌ها دریافت کردیم که با استفاده از راز هر آنچه را می‌خواستند، از جمله نمره‌های عالی و دوستان خوب، به سوی خود جذب می‌کردند. راز انگیزه‌ای شد تا در این زمینه پزشکان با بیماران، دانشگاه‌ها و مدارس با دانش آموزان، باشگاه‌های ورزشی با مراجعه‌کنندگان و اماکن مذهبی و مراکز معنوی با جماعت خود، مواردی را در میان بگذارند. مهمانی‌هایی در این مورد در خانه‌هایی در سراسر جهان برگزار شد که در آنها مردم اطلاعات خود را با عزیزان و خویشاوندان خود در میان می‌گذاشتند. اسرار باعث جذب انواع و اقسام چیزها شد، از یک پر به‌خصوص گرفته تا ده‌ها میلیون دلار پول. تمام این اتفاق‌ها به فاصله‌ی چند ماه از پخش فیلم افتاد.

هدف من از نوشتن کتاب «راز»، ایجاد شادی و لذت در میلیاردها نفر در سراسر جهان بود، که هنوز هم هست. تیم راز هر روز با دریافت هزاران هزار نامه از مردم جهان در هر سن‌وسال و نژاد و ملیتی که بابت دستیابی به شادی و لذت قدردانی خود ابراز می‌کنند، تحقق این هدف را لمس می‌کند. با این آگاهی، هیچ کاری نیست که نتوان انجامش داد. هر کسی یا هر جا که باشی، راز قادر است هر آنچه بخواهی به تو بدهد.

در این کتاب بیست و چهار تعلیم‌دهنده‌ی برجسته و شگفت‌انگیز

سهم دارند. کلام آنها در سرتاسر امریکا و در اوقات مختلف فیلم شد. با این حال همه همصدا هستند. این کتاب شامل سخنان تعلیم‌دهندگان راز و داستان‌هایی شگفت از این راز است که به فعل در آمده است. من تمام مسیرهای ساده، نکته‌ها و میانبرهایی را که خودم یاد گرفته‌ام، با تو در میان می‌گذارم تا تو هم بتوانی به زندگی رویایی خود برسی.

خواهی دید که من در سرتاسر کتاب در قسمت‌هایی به‌خصوص کلمه‌ی "تو" را بزرگ نوشته‌ام. دلیلش این است که می‌خواهم تو، خواننده، احساس کنی و بدانی که من این کتاب را برای تو خلق کرده‌ام. وقتی من کلمه‌ی "تو" را به کار می‌برم، یعنی مستقیم با تو صحبت می‌کنم. قصد من این است که تو ارتباطی شخصی با صفحات کتاب برقرار کنی چون کتاب "راز" برای تو خلق شده است.

همین‌طور که این کتاب را می‌خوانی و راز را یاد می‌گیری، متوجه می‌شوی که چطور می‌توانی هر کاری می‌خواهی انجام دهی. خود واقعی‌ات را می‌شناسی و از شکوه و جلال راستینی که در انتظار توست، آگاه می‌شوی.



باب پراکتر

(فیلسوف، مؤلف و مربی خصوصی)

"راز" هر آنچه بخواهی به تو می‌دهد: شادی، سلامتی و ثروت.



دکتر جو ویتل

(عالم علوم ماوراءالطبیعه، متخصص بازاریابی و مؤلف)

می‌توانی هر چیزی دلت بخواهد داشته باشی، هر کاری می‌خواهی انجام دهی یا هر آن که دلت می‌خواهد بشوی.



جان اساراف

(کارآفرین و متخصص بازار پول)

هر آنچه ما انتخاب کنیم، می‌توانیم داشته باشیم. از نظر من مهم نیست به چه عظمتی باشد.

در چه نوع خانه‌ای می‌خواهی زندگی کنی؟ دوست داری میلیاردر شوی؟ طالب چه نوع شغلی هستی؟ موفقیت بیشتر می‌خواهی؟ به‌راستی چه می‌خواهی؟



دکتر جان دمارتینی

(فیلسوف، متخصص ماساژ و جابجا کردن ستون فقرات، درمانگر و متخصص تغییر و تحول درونی)

این راز مهم زندگی است.



دکتر دنیس ویتل

(روان‌شناس و تعلیم‌دهنده در زمینه‌ی توانمندی ذهنی)

راهنمایانی که در گذشته این راز را در اختیار داشتند، دلشان می‌خواست این قدرت را حفظ کنند و دیگران را در آن سهیم نکنند. آنها مردم را ناآگاه از راز نگه می‌داشتند. مردم سر کار می‌رفتند، وظیفه‌شان را انجام می‌دادند و به خانه برمی‌گشتند. آنها اختیاری از خودشان نداشتند چون راز در انحصار افرادی معدود بود.



مایکل برنارد بک ویث

(غیبگو و مؤسس کانون معنوی اکیپ اینترنشنال)

من ناظر وقوع معجزاتی در زندگی مردم بوده‌ام. معجزه‌های مالی، شفابخشی جسمانی، روحی و ارتباطی.



جک کنفیلد

(مؤلف، معلم، مربی زندگی و سخنران برانگیزاننده)

به واسطه‌ی آگاهی از چگونگی کاربرد راز، هر اتفاقی می‌افتد.

راز چیست؟

باب پراکتر

شاید تو نشسته‌ای و از خود می‌پرسی که "راز چیست؟" الآن می‌گویم چطور برای خودم پیش آمد تا این را بفهمم. همه‌ی ما با قدرتی لایتناهی سر و کار داریم. همگی خودمان را دقیقاً با قوانین مشابهی راهنمایی می‌کنیم. قوانین طبیعی کائنات به قدری دقیق و منظم است که ما حتی در ساختن سفینه‌های فضایی هم هیچ مشکلی نداریم. ما می‌توانیم مردم را به کره‌ی ماه بفرستیم و می‌توانیم زمان فرود را فقط با اختلاف چند ثانیه تعیین کنیم. در هر جا که هستی ـ هند، استرالیا، زلاندنو، استکهلم، لندن، تورنتو، مونتریال یا نیویورک ـ همه‌ی ما فقط با یک قدرت سر و کار داریم؛ یک قانون، و آن قانون جذب است.

راز در واقع در قانون جذب نهفته است!

هر آنچه به زندگی‌ات وارد می‌شود، در واقع تو خودت آن را به سوی زندگی‌ات می‌کشانی و به واسطه‌ی تصویر ذهنی‌ات است که آن را جذب می‌کنی. این همان تفکر خودت است. هر آنچه در ذهنت جاری باشد، آن را به سوی خود جذب می‌کنی.

"هر اندیشه‌ی تو، واقعی است ـ نیرو است."

پرنتیس ملفورد (۱۸۹۱ ـ ۱۸۳۴)

برجسته‌ترین آموزگارانی که تابه‌حال زیسته‌اند، به ما گفته‌اند که قانون جذب قدرتمندترین قانون کائنات است.

از این قانون، شاعرانی مثل ویلیام شکسپیر، رابرت برونینگ و ویلیام بلیک هم در اشعار خود یاد کرده‌اند و موسیقیدانانی مانند لودویگ ون بتهوون در موسیقی خود. هنرمندانی مانند لئوناردو داوینچی آن را در نقاشی‌های خود ترسیم کرده‌اند و متفکرانی برجسته نظیر سقراط، افلاطون، رالفَ والدو امرسون، فیثاغورث، سر فرانسیس بیکن، اسحاق نیوتن، یوهان ولفگانگ ون گوته و ویکتور هوگو آن را در نوشته‌ها و تعلیماتشان گنجانده‌اند. قرن‌ها است که نام آنان باقی و آثار حماسی‌شان جاودانی است.

مذاهبی مانند هندو، بودایی، یهودی، مسیحیت و اسلام، سنت‌های ریاضت و عزلت‌نشینی و تمدن‌هایی مانند بابلیان و مصریان کهن، این قانون را از طریق آثار مکتوب و داستان‌های خود ارائه داده‌اند. این قانون به صورت الگوی خاص خودش در قرون مختلف در آثار و نوشته‌های کهن یافت شده و در سه هزار سال قبل از میلاد روی سنگ حک می‌شده است. حتی با اینکه عده‌ای از دل و جان خواهان این آگاهی بودند، همیشه برای کشف در دسترس بوده است.

این قانون از بدو پیدایش شروع شده، همیشه بوده و خواهد بود.

این قانونی است که نظام کامل کائنات را در هر لحظه از زندگی تو و هر چیز مجردی که در زندگی‌ات تجربه‌اش می‌کنی، معین می‌کند. هر کسی و در هر جایی باشی، قانون جذب کل تجارب زندگی‌ات را شکل می‌دهد و این قانون قوی از طریق افکارت کار خود را به انجام می‌رساند. تو خودت هستی که قانون جذب را جهت احترام فرا می‌خوانی و این کار را از طریق افکارت انجام می‌دهی.

در سال ۱۹۱۲، چارلز هانل از قانون جذب به عنوان "عظیم‌ترین و قابل اطمینان‌ترین قانونی که کل نظام خلقت بدان متکی است ،نام برد.

باب پراکتر

آدم‌های عاقل همیشه از این مسأله آگاهی داشته‌اند. تو می‌توانی همین حالا سری به تاریخ بابلیان کهن بزنی. آنان همیشه این قانون را می‌شناخته‌اند. این برگزیده‌ای از گروهی کوچک از مردم است.

تمدن کهن بابلی‌ها و شکوفایی عظیم آنها توسط محققان به صورت مستند درآمده است. آنها بابت خلق باغ‌های معلق بابل، یکی از عجایب هفتگانه‌ی دنیا، شهرت دارند. این جماعت از طریق درک و به کارگیری قوانین کائنات، یکی از ثروتمندترین نژادها در تاریخ بشر بودند.

باب پراکتر

خیال می‌کنی به چه دلیل است که فقط یک درصد جمعیت دنیا نود و شش درصد از تمام پول‌های دنیا را به دست می‌آورند و آن را در اختیار دارند؟ خیال می‌کنی این تصادفی است؟ نه. به این شیوه طرح‌ریزی شده است. آنها چیزی را درک کرده‌اند. آنها به راز پی برده‌اند، و حالا این راز به تو هم معرفی می‌شود.

افرادی که ثروت را به سوی خود کشانده‌اند، آگاهانه یا ناآگاهانه، از راز استفاده کرده‌اند. آنها فقط فکر وفور نعمت و ثروت را در سر می‌پرورانند و اجازه نمی‌دهند که هیچ‌گونه فکر متناقضی در ذهنشان ریشه بدواند. افکار غالب آنها، فقط مربوط به ثروت است. به‌جز

مسأله‌ی ثروت، چیزی دیگر در سر آنها نیست. خواه از این قضیه آگاه باشند یا نه، فکر غلبه بر ثروت موجود در ذهن آنها است که ثروت را برای‌شان به ارمغان می آورد. در واقع قانون جذب مشغول به کار است.

نمونه‌ای بی‌نقص برای اثبات راز و قانون جذب حین عمل این است: شاید خودت افرادی را بشناسی که به ثروتی هنگفت دست یافتند، کل آن را از دست دادند و در مدت زمانی کوتاه دوباره مال و منالی عظیم نصیبشان شد. اتفاقی که در این‌گونه موارد افتاد، چه آنها خودشان واقف بودند یا نه، این بود که افکار غالب آنان حول محور ثروت دور می‌زد و به این صورت بود که در وهله‌ی اول آن را به دست آوردند. سپس اجازه دادند فکر ترس از ضرر و زیان و از دست دادن ثروت در ذهنشان رخنه کند و آن موقع بود که همان افکار ترسناک ضرر و زیان غالب شد و کفه‌ی ترازو از افکار غالب بر ثروت به افکار غالب بر ضرر و زیان متمایل شد و از این رو همه‌ی ثروت خود را از دست دادند. به‌هرحال، به محض از دست دادن ثروت، ترس از ضرر و زیان ناپدید شد و دوباره افکار غالب بر ثروت رخ نمود و از این رو ثروت آنها برگشت.

هر چیزی مشابه خود را جذب می‌کند

جان اساراف

آسان‌ترین راه نگاه کردن به قانون جذب برایم این است که خـودم را مغناطیسی تلقی کنم و بدانم آن مغناطیس به سوی قانون جذب کشـیده می‌شود.

تو خودت قوی‌ترین مغناطیس عالم هستی! تو قدرت جاذبه‌ای درون خودت داری که از هر چیز دیگری در این دنیا قوی‌تر است و این قدرت مغناطیس سنجش‌ناپذیر از افکار خودت ساطع می‌شود.

باب دویل
(مؤلف و متخصص قانون جذب)

به طور کلی قانون جذب بیان می‌دارد که هر چیزی مشابه خود را جذب می‌کند. اما ما به راستی در سطح تفکر حرف می‌زنیم.

قانون جذب حکایت از این دارد که هر چیزی مشابه خود را جذب می‌کند و بنابراین وقتی تو فکری در ذهنت داری، در واقع افکار مشابه را به سوی خود جذب می‌کنی. در اینجا مثال‌هایی آورده می‌شود که شاید خودت هم قانون جذب را در زندگی تجربه کرده باشی.
تابه‌حال شده راجع به مسأله‌ای فکر کنی که از بابت آن شاد نیستی و

هر چه بیشتر در این مورد فکر کنی، بدتر به نظرت برسد؟ دلیلش این است که وقتی فکری را به ذهن خود می آوری، قانون جذب هم فوری مشابه همان فکر را به ذهنت می آورد. در عرض چند دقیقه آن قدر افکار ناخوشایند به ذهنت می آید که وضع را بدتر می‌کند. هر چه بیشتر راجع به آن فکر کنی، غمگین تر می‌شوی.

شاید هنگام گوش دادن به آوازی، افکاری مشابه را جذب کرده و بعد متوجه شده‌ای که نمی‌توانی آواز را از ذهنت بیرون کنی. آن آواز مرتباً در ذهن تو مرور می‌شود. در واقع وقتی تو به آن آواز گوش دادی، هرچند شاید متوجه نشدی، تمام توجه و تمرکزت را روی آن گذاشتی و با انجام این کار، با قدرتی زیاد، افکار مشابه آن آواز را به سوی خودت جذب کردی. به این ترتیب قانون جذب دست به کار شد و دوباره و دوباره افکار مشابه بیشتری از آواز را به تو ارائه داد.

جان اساراف

وظیفه‌ی ما به عنوان انسان این است که به افکار مربوط به آنچه می‌خواهیم بچسبیم، آن را در ذهنمان کاملاً مشخص کنیم، و از آنجا شروع به احضار یکی از بزرگ‌ترین قانون‌های کائنات، یعنی قانون جذب کنیم. تو به همان چیزی که بیشتر در فکرش هستی، تبدیل می‌شوی و در عین حال آنچه را بیشتر در فکرش هستی، جذب می‌کنی.

هم اکنون زندگی تو انعکاسی از افکار گذشته‌ی توست که این خود شامل تمام موارد عالی و تمام مواردی می‌شود که از نظر تو آن‌قدرها هم عالی نبودند. از آنجا که تو در مورد هر آنچه بیشتر فکر کنی همان را به

سوی خودت جذب می‌کنی، پی بردن به افکار غـالب خـودت در هـر زمینه‌ای از زندگی بسیار آسان است زیرا همان‌ها را از سر گذرانده‌ای. تا حالا! حالا که در حال یادگیری راز هستی، با این آگاهی می‌توانی همه چیز را تغییر دهی.

باب پراکتر

هر آنچه را در ذهنت مجسم کنی، به دست خواهی آورد.

اگر بتوانی در مورد هر آنچه در ذهنت می‌خواهی فکر کنی و آن را به صورت فکر غالب در آوری، همان را وارد زندگی‌ات می‌کنی.

مایک دولی

(نویسنده و سخنران بین‌المللی)

و این اصل در جمله‌ای ساده خلاصه می‌شود. افکار به اوضاع و احوال تبدیل می‌شوند.

از طریق این قوی‌ترین قانون، افکارت در زندگی به اوضـاع تـبدیل می‌شوند. افکارت به اوضاع و احـوال تـبدیل مـی‌شوند! ایـن جـمله را آن‌قدر برای خودت بگو تا به ضمیر خودآگاه و هوشیارت تراوش کند. افکار به اوضاع تبدیل می‌شوند!

جان اساراف

آنچه بیشتر مردم از آن خبر ندارند این است که فکر هم فرکانس دارد. ما می‌توانیم فکر را اندازه‌گیری کنیم. اگر تو فکری را مرتباً در ذهنت مرور کنی، چنانچه داشتن اتومبیلی نو، پول مورد نیاز، تأسیس شرکت، پیدا کردن همسر دلخواه و... باشد، در واقع به‌طور منسجم و پیگیر، آن فرکانس را ساطع می‌کنی.

دکتر جوویتل

افکار علائمی مغناطیسی را به بیرون می‌فرستند که باعث جذب مشابه خود به سوی تو می‌شوند.

> **"فکر غالب یا نگرش ذهنی، حکم مغناطیس را دارد و قانون این است که هر چیزی مشابه خود را جذب کند. در نتیجه، نگرش ذهنی به گونه‌ای تغییرناپذیر همین موقعیت‌هایی را که مطابق با ماهیت خود باشد، جذب می‌کند."**
>
> چارلز هانل (۱۹۴۹ - ۱۸۶۴)

افکار مغناطیس هستند و فرکانس دارند. همین‌طور که در حال فکر کردن هستی، افکارت به کائنات فرستاده می‌شوند و به طور مغناطیسی چیزهایی همانند را که فرکانسی مشابه دارند، جذب می‌کنند. هر آنچه به بیرون فرستاده شود، به سوی منبع خود برمی‌گردد. و این منبع، خودت هستی.

موضوع را این طور در نظر بگیر: همه می‌دانیم که دکل مخابراتی ایستگاه تلویزیونی از طریق فرکانس هر برنامه‌ای را پخش می‌کند، که به صورت تصاویر به تلویزیون همه منتقل می‌شود. بیشتر ما در واقع نمی‌دانیم که این مورد چگونه کار می‌کند، اما این را می‌دانیم که هر کانالی فرکانس خاص خود را دارد و وقتی مطابق با آن فرکانس تنظیم شود، ما می‌توانیم تصاویر را در تلویزیون خود ببینیم. ما از طریق انتخاب کانال، فرکانس را انتخاب می‌کنیم. اگر بخواهیم تصویری متفاوت را از تلویزیون ببینیم، کانال را تغییر می‌دهیم و آن را با فرکانسی دیگر همخوان می‌کنیم.

تو هم یک دکل مخابراتی انسانی هستی، نیرومندتر از هر نوع دکل تلویزیونی موجود در کره‌ی زمین. تو قدرتمندترین دکل مخابراتی در کائنات هستی. دکل مخابراتی تو دنیای تو را خلق می‌کند، که آن هم به نوبه‌ی خود دنیا را خلق می‌کند. فرکانسی که ارسال می‌کنی، به ماورای شهرها، کشورها و جهان می‌رسد و در کل کائنات طنین‌افکن می‌شود و تو با افکارت آن فرکانس را منتقل می‌کنی.

تصاویری که تو از انتقال افکارت دریافت می‌کنی، روی صفحه‌ی تلویزیون اتاق‌نشیمن خانه‌ات ظاهر نمی‌شود. آنها تصاویر زندگی تو هستند. افکار تو فرکانسی ایجاد می‌کند، روی آن فرکانس موضوعاتی مشابه را جذب می‌کند، و سپس آن موضوعات به عنوان تصاویر زندگی‌ات به سوی خودت بازپخش می‌شود. هر چیزی را که دلت می‌خواهد در زندگی‌ات تغییر دهی، با تغییر افکارت، کانال و فرکانس را عوض کن.

"ارتعاشات نیروهای ذهنی، حساس‌ترین و در نتیجه نیرومندترین نیرو در عرصه‌ی هستی است."

چارلز هانل

باب پراکتر

خودت را در وفور نعمت ببین و آن را جذب خواهی کرد. این در هر مرحله‌ای و برای هر فردی کارایی دارد.

وقتی خودت را تصور کنی که در وفور نعمت زندگی می‌کنی، زندگی‌ات را به‌گونه‌ای نیرومند و آگاهانه از طریق قانون جذب مشخص می‌کنی. به همین سادگی. به‌هرحال واضح‌ترین سؤال مطرح می‌شود: "پس چرا هر فردی زندگی رؤیایی خود را ندارد؟"

به جای موضوعات بد، موضوعات خوب را جذب کن

جان اساراف

اشکال کار در این است که بیشتر مردم راجع به آنچه نمی‌خواهند فکر می‌کنند و از خود می‌پرسند که چرا مرتباً سر و کله‌ی همان چیزها ظاهر می‌شود.

تنها دلیلی که مردم هر آنچه را می‌خواهند ندارند این است که آنها بیشتر راجع به آنچه نمی‌خواهند فکر می‌کنند تا آنچه می‌خواهند. به افکارت توجه کن و به کلام خودت گوش بده. قانون مطلق و

بی‌چون‌وچرا است و جای هیچ اشتباهی وجود ندارد.

یک بیماری همه‌گیر بین آدم‌ها که به مراتب بدتر از بیماری طاعون است که قرن‌ها کولاک می‌کرد، بیماری همه‌گیر "نخواستن" است. وقتی مردم به‌طور غالب فکر می‌کنند، حرف می‌زنند، عمل می‌کنند و تمام همّ و غمشان آن چیزی می‌شود که نمی‌خواهند، در واقع این بیماری همه‌گیر را زنده نگه می‌دارند. اما نسل حاضر نسلی است که تاریخ را تغییر می‌دهد، چون ما اطلاعاتی را دریافت می‌کنیم که موجب رهایی‌مان از این بیماری واگیردار می‌شود! و این مورد از خودت شروع می‌شود. و تو باید در جنبش این فکر جدید از طریق صرفاً فکر کردن و حرف زدن راجع به آنچه می‌خواهی، پیشگام شوی.

باب دویل

قانون جذب به این قضیه توجه ندارد که از نظر تو چیزی خوب است یا نه، یا آیا تو آن را می‌خواهی یا نمی‌خواهی. این قانون در برابر افکار تو عکس‌العمل نشان می‌دهد. اگر تو حواست را متوجه کوهی از قرض و قوله‌هایت کنی و در این مورد احساس وحشتناکی داشته باشی، در واقع همین علامت را به کائنات مخابره می‌کنی. "بابت بالا آوردن این همه قرض و قوله حسابی حالم گرفته است." تو در واقع این قضیه را نزد خودت تصدیق می‌کنی و همین را در تک تک مرحله‌ی هستی‌ات حس می‌کنی. به این دلیل است که قرض و قوله‌ات بیشتر و بیشتر می‌شود.

قانون جذب قانون طبیعت است.

این موردی غیرشخصی است و خوب و بد نمی‌شناسد، فقط افکار

تو را دریافت می‌کند و آنها را به صورت تجربه‌ی زندگی به سوی خودت بازمی‌گرداند. قانون جذب صرفاً همان چیزی را که در ذهنت می‌گذرد به سوی تو برمی‌گرداند.



لیزا نیکولز
(مؤلف و طرفدار توانمندی شخصی)

قانون جذب به راستی مطیع است. وقتی تو درباره‌ی آنچه می‌خواهی فکر کنی و با قصد و نیت بر آن تمرکز کنی، آن‌گاه قانون جذب دقیقاً هر دفعه همان چیزی را که می‌خواهی به تو می‌دهد. وقتی حواست را متوجه "آنچه نمی‌خواهی" کنی - نمی‌خواهم دیرم شود. نمی‌خواهم دیرم شود - قانون جذب "نخواستن" تو را نمی‌شنود و آنچه را در فکرش بودی برایت آشکار می‌کند و مکرراً هم سروکله‌اش پیدا می‌شود. قانون جذب در برابر "خواستن" یا "نخواستن" تو مغرض نیست. وقتی تو حواست را متوجه چیزی می‌کنی، مهم نیست که چه باشد، در واقع آن را به عالم هستی دعوت می‌کنی.

وقتی تو حواست را روی آنچه می‌خواهی متمرکز نگه داری و این حضور ذهن را حفظ کنی، در لحظه‌ای قرار می‌گیری که در واقع آنچه را می‌خواهی با شدیدترین قدرت موجود در کائنات به سوی خود فرا می‌خوانی. قانون جذب کلمات "نه"، "نخواستن" و هر نوع کلمه‌ی منفی را به حساب نمی‌آورد. وقتی کلامی منفی از دهان تو بیرون بیاید، آنچه قانون جذب دریافت می‌کند این است:

"دلم نمی‌خواهد چیزی روی لباسم بریزد."

"دلم می‌خواهد چیزی روی لباسم بریزد و دلم می‌خواهد چیزهای بیشتری

هم ریخته شود."

"دلم نمی‌خواهد موهایم بد کوتاه شود."

"دلم می‌خواهد موهایم بد کوتاه شود."

"دوست ندارم تأخیر داشته باشم."

"دلم می‌خواهد تأخیر داشته باشم."

"دلم نمی‌خواهد این آدم با من بی‌ادبی کند."

"دلم می‌خواهد این آدم و افراد بیشتری با من بی‌ادبی کنند."

"دلم نمی‌خواهد مدیر رستوران میز ما را به کس دیگری بدهد."

"دلم می‌خواهد مدیر رستوران میز ما را به کس دیگری بدهد."

"دوست ندارم این کفش‌ها پایم را بزنند."

"دلم می‌خواهد کفش‌ها پایم را بزنند."

"از عهده‌ی این همه کار بر نمی‌آیم."

"دلم کاری بیشتر از حد توانایی‌ام می‌خواهد."

"دوست ندارم آنفلوآنزا بگیرم."

"دلم می‌خواهد آنفلوآنزا و مرض‌های دیگر بگیرم."

"از جر و بحث خوشم نمی‌آید."

"دلم جر و بحث بیشتری می‌خواهد."

"با من این‌گونه حرف نزن."

"دلم می‌خواهد هم تو و هم بقیه‌ی مردم با من این‌گونه حرف بزنید."

قانون جذب هر آنچه را در فکرش هستی، به تو می‌دهد.

والسلام!!

باب پراکتر

قانون جذب مدام در حال فعالیت است، چه باور و درک کنی یا نکنی.

قانون جذب قانون خلقت است. فیزیکدان‌های کوانتومی به اطلاع ما رسانده‌اند که کل کائنات از فکر نشأت گرفته است. تو زندگی‌ات را از طریق افکارت و قانون جذب خلق می‌کنی و تک‌تک افراد هم همین کار را می‌کنند. این قانون صرفاً برای اینکه از آن آگاه هستی کارایی ندارد، بلکه همیشه در زندگی تو و بقیه‌ی افراد در سرتاسر تاریخ اعمال شده است. وقتی تو از این قانون مهم آگاه شوی، در واقع متوجه می‌شوی که صرفاً قادری زندگی‌ات را با فکر کردن خلق کنی، و سپس به گونه‌ای باورنکردنی قدرتمند می‌شوی.

لیزا نیکولز

قانون جذب به همان اندازه که تو فکر می‌کنی، فعالیت می‌کند. هر وقت تو غرق در تفکر شوی، قانون جذب هم دست به کار می‌شود. وقتی راجع به گذشته فکر می‌کنی، قانون جذب هم کار می‌کند. وقتی هم در مورد زمان حال و آینده فکر می‌کنی، قانون جذب اعمال می‌شود. این روندی مداوم است. تو نمی‌توانی دکمه‌ی مکث و توقف را بزنی. قانون جذب مثل افکار خودت همیشه در حال فعالیت است.

چه متوجه باشیم یا نباشیم، ما اکثر اوقات در حال فکر کردن هستیم.

حتی وقتی تو با کسی حرف می‌زنی یا به حرف کسی گوش می‌کنی، باز هم در حال فکر کردن هستی. وقتی مشغول خواندن روزنامه یا تماشای تلویزیون هستی، باز هم فکر می‌کنی. وقتی خاطرات گذشته را به خاطر می‌آوری، فکر می‌کنی. وقتی بـه فکـر چـیزی در آیـنده هسـتی، فکـر می‌کنی. موقع رانندگی فکر می‌کنی. صبح‌ها که برای رفتن بـه سـر کـار آماده می‌شوی، فکر می‌کنی. برای بسیاری از ما مردم، تنها زمانی که فکر نمی‌کنیم هنگامی است که در خواب هستیم*، به‌هرحال نیروهای جذب هنوز هم مشغول فعالیت روی آخرین افکارمان در هنگامی که خوابمان می‌برد، هستند. پس قبل از اینکه به خواب بروی، فکرهای خوب بکن.

مایکل برنارد بک ویث

آفرینش به طور مداوم رخ می‌دهد. هر دفعه که فردی فکری دارد یا یک روش تفکری طولانی و سابقه‌دار دارد، افکارش در روند خلق قرار دارند و چیزی از این افکار آشکار می‌شود.

آنچه هم‌اکنون در فکرت می‌گذرد، زندگی آینده‌ات را خلق می‌کند. تو زندگی‌ات را با افکارت خلق می‌کنی و چون مدام در حال فکر کردن به سر می‌بری، همیشه هم در حال آفرینش هستی. راجع به هر چه فکر کنی یا بر هر چه تمرکز کنی، همان در زندگی‌ات ظاهر می‌شود.

مثل تمام قوانین طبیعت، در این قانون هم کمال محض وجود دارد. تو زندگی‌ات را خلق می‌کنی. هر چه بکاری همان را درو می‌کنی! افکار تو حکم بذر را دارند و درو و برداشت تو به بذرهایی که کاشته‌ای وابسته است.

اگر نق بزنی و گله و شکایت کنی، قانون جذب با قدرت تمام وضعیت‌های بیشتری را که تو بابت آنها گله می‌کنی، وارد زندگی‌ات می‌کند. اگر خودت به گله و شکایت فردی دیگر گوش بسپاری و به حرف‌هایش توجه نشان دهی و با او همدردی کنی، در آن لحظه خودت هم وضعیت‌های قابل شکوه و شکایت را جذب می‌کنی.

قانون جذب صرفاً هر آنچه را بر آن تمرکز و در موردش فکر کنی، بر تو منعکس می‌کند. با این آگاهی قدرتمند، خودت از طریق تحول فکری می‌توانی کاملاً اوضاع و شرایط زندگی‌ات را تغییر دهی.



بیل هریس

(آموزگار و بنیانگذار مؤسسه‌ی تحقیقاتی سنتر پوینت)

شاگردی به نام رابرت داشتم که از طریق اینترنت واحد درسی با من گرفته بود و بخشی از تکالیف او، ایمیل زدن به من بود.

رابرت همجنس‌گرا بود و واقعیت‌های ناخوشایند زندگی‌اش را به‌طور خلاصه در ایمیل‌هایش برای من می‌نوشت. در محیط کار همکارانش بر علیه او شده بودند و همین مسأله محیط کار را برای او متشنج کرده بود. وقتی در خیابان راه می‌رفت، با افرادی مواجه می‌شد که از همجنس‌گرایان هراس داشتند و دلشان می‌خواست او را به طریقی دست بیندازند. او دلش می‌خواست کمدین بشود و وقتی این شغل را انتخاب کرد، همه از بابت اینکه او همجنس‌گراست، اذیتش می‌کردند. تمام زندگی او سراسر فلاکت و غم و غصه شده بود و تمام این قضایا به دلیل همجنس‌گرا بودنش بود.

من شروع به آموزش او کردم که چگونه حواسش را روی آنچه نمی‌خواهد متمرکز کند و راهنمایی‌اش کردم تا به سراغ ایمیل‌هایی که برای من فرستاده بود، برود. به او گفتم: "دوباره آنها را بخوان، به چیزهایی که خودت نمی‌خواهی و در موردشان برایم گفتی، توجه کن. من می‌توانم بگویم که تو در این مورد بسیار پرشور و حرارت هستی و وقتی سراپا احساس هستی و حواست را بر چیزی متمرکز می‌کنی، قضیه حتی سریع‌تر رخ می‌دهد."

سپس او بر آنچه از صمیم قلب می‌خواست تمرکز کرد و نهایت سعی خود را به کار برد. آنچه در مدت شش تا هشت هفته رخ داد، معجزه‌ای محض بود. تمام آدم‌هایی که در دفتر کارش او را به ستوه آورده بودند، به بخشی دیگر منتقل شدند یا از کار در شرکت دست کشیدند، یا اینکه دست از سر او برداشتند. دیگر کسی او را آزار نمی‌داد. او کم‌کم عاشق کارش شد. وقتی هم در خیابان راه می‌رفت، دیگر کسی او را دست نمی‌انداخت. انگار اصلاً کسی وجود نداشت. وقتی او در باشگاه نقش کمدین را بازی می‌کرد، مشتریان از جای خود بلند می‌شدند و برایش کف می‌زدند و دیگر کسی موی دماغش نمی‌شد!

وقتی او تمرکز و توجه خود را از روی هر آنچه نمی‌خواست یا باعث ترسش می‌شد و از آن اجتناب می‌کرد، به سوی آنچه می‌خواست معطوف کرد، کل زندگی‌اش متحول شد.

زندگی رابرت دگرگون شد چون افکارش را دگرگون کرد. او فرکانسی متفاوت از خود به سوی کائنات ساطع کرد. عالم هم بالاجبار تصاویری با فرکانسی جدید را بدون توجه به اینکه وضعیت تا چه حد غیرممکن بود، ارائه داد. افکار جدید رابرت فرکانس جدید او شد و تصاویر کل زندگی‌اش تغییر کرد.

زندگی تو در اختیار خودت است. مهم نیست که الآن در کجا هستی و چه بر سر زندگی‌ات آمده است. تو می‌توانی آگاهانه افکار خودت را انتخاب و زندگی‌ات را متحول کنی. وضعیتی به نام یأس وجود ندارد. تک تک موقعیت‌های زندگی‌ات می‌تواند دگرگون شود!

قدرت ذهن تو

مایکل برنارد بک ویث

تو افکار غالبی را که در ضمیر خودآگاهت حفظ کرده‌ای، خواه این افکار آگاهانه باشد یا غیرآگاهانه، جذب می‌کنی.

خواه در گذشته از افکارت آگاه بودی یا نبودی، همین حالا آگاه شده‌ای. در همین لحظه تو با آگاهی از راز، از خوابی عمیق بیدار و هوشیار شدی؛ آگاه از اطلاعات، آگاه از قانون و آگاه از قدرت افکارت.

دکتر جان دمارتینی

وقتی به دقت به مسأله‌ی راز و قدرت ذهن خود و قدرت قصد و نیت‌مان در زندگی روزمره بنگریم، می‌بینیم همه‌ی آنها در دور و برمان وجود دارد. تنها کار لازم، باز کردن چشم و نظاره است.

لیزا نیکولز

تو می‌توانی قانون جذب را در همه جا ببینی. تو همه چیز را به سوی خودت جذب می‌کنی: افراد، موقعیت‌ها، سلامتی، پول، بدهکاری، لذت، خودرویی را که می‌رانی، جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنی. تو همه و همه را عین مغناطیس به سوی خود می‌کشانی. هر آنچه را درباره‌اش فکر کنی، نزد خود می‌آوری. کل حیات تو تجلی افکار موجود در سرت است.

این کائناتی همه‌شمول است، نه مطرود. هیچ چیزی از زیر قانون جذب قسر در نمی‌رود. زندگی‌ات بازتابی از افکار غالب توست. تمام موجودات زنده‌ی این سیاره از طریق قانون جذب عمل می‌کنند. تفاوت بین دیگر موجودات با انسان‌ها این است که بشر دارای ذهنی تمیزدهنده است. انسان با استفاده از اختیارداری خود می‌تواند افکارش را انتخاب کند. انسان‌ها قدرت فکر کردن عمدی و خلق کلی حیات را با ذهنشان دارند.

دکتر فرد آلن وولف

(فیزیکدان کوانتومی، سخنران و مؤلف برنده‌ی جایزه)

من از دیدگاه تفکر مشتاقانه یا دیوانگی تصوری با تو صحبت نمی‌کنم، بلکه از روی درکی عمیق‌تر و اساسی با تو حرف می‌زنم. در واقع فیزیک کوانتوم روی این کشف انگشت می‌گذارد و نشان می‌دهد که کسی نمی‌تواند عاملی را بدون اینکه ذهنش وارد آن شود، از آنِ خود کند، و اینکه در واقع فکر

و ذهن هر آنچه را درک می‌شود، شکل می‌دهد.

اگر کسی در مورد قیاس قدرتمندترین دکل مخابراتی در کائنات فکر کند، متوجه همبستگی تمام و کمال با گفته‌های دکتر وولف می‌شود. ذهن تو فکر می‌کند و تصاویر به عنوان تجارب زندگی به سویت ارسال می‌شوند. تو نه تنها با افکارت دنیای خود را خلق می‌کنی، بلکه افکارت مقتدرانه به آفرینش دنیا هم اضافه می‌شود. اگر فکر می‌کنی که آدمی ناچیز هستی و در این دنیا قدرتی نداری، مجدداً فکر کن. در واقع ذهن تو، دنیای اطرافت را شکل می‌دهد.

تحقیقات مبهوت‌کننده و اکتشافات فیزیکدان‌های کوانتومی طی هشتاد سال اخیر، موجب درک بیشتر ما از قدرت سنجش‌ناپذیر ذهن بشر در زمینه‌ی خلق کردن شده است. عمل آنان با کلام متفکران بزرگ جهان، از جمله کارنگی، امرسون، شکسپیر، بیکن، کریشنا مورتی و بودا، برابری می‌کند.

باب پراکتر

اگر کسی از قانونی سر در نیاورد، به معنی رد کردن آن نیست. شاید کسی از الکتریسیته سر در نیاورد و با این حال از فواید آن لذت ببرد: من نمی‌دانم چطور کار می‌کند اما این را می‌دانم که تو می‌توانی شام کسی را با وسیله‌ای برقی بپزی، و همچنین می‌توانی خود آن شخص را بپزی!

مایکل برنارد بک ویث

غالباً وقتی مردم درک راز بزرگ را شروع می‌کنند، از تمام افکار منفی خود وحشت‌زده می‌شوند. درک این مطلب امری ضروری است که از لحاظ علمی ثابت شده است فکر مثبت به مراتب قدرتمندتر از فکر منفی است. این مسأله در همین جا باعث رفع نگرانی می‌شود.

در واقع به وجود آمدن موردی منفی در زندگی هر کسی، به دلیل افکار منفی زیاد و منفی‌گرایی مداوم او است. به‌هرحال، اگر مدت زمانی طولانی روی افکار منفی سماجت کنی، سر و کله‌ی آنها در زندگی تو پیدا می‌شود. اگر بابت داشتن افکار منفی نگران باشی، نگرانی بیشتری در مورد افکار منفی‌ات جذب می‌کنی و در عین حال مقدار آنها چندین و چند برابر می‌شود. از همین حالا تصمیم بگیر که افکار خوب به ذهن راه دهی. در ضمن به کائنات اعلام کن که تمام افکار خوب تو قدرتمند است و هر نوع افکار منفی ضعیف است.

لیزا نیکولز

خدا را شکر کن که در به حقیقت پیوستن آنیِ تمام افکار تو، تأخیر زمانی وجود دارد. در غیر این صورت به دردسر می‌افتادی. همین تأخیر کمک بزرگی به تو است و موجب می‌شود که مجدداً ارزیابی کنی، در مورد هر آنچه می‌خواهی فکر کنی و انتخابی جدید داشته باشی.

کل قدرت تو برای خلق زندگی‌ات، همین حالا در دسترس توست، چون همین حالا زمانی است که تو مشغول فکر کردن هستی. اگر افکاری داشته‌ای که آشکار شدن آنها به نفع تو نبوده است، پس همین حالا می‌توانی طرز فکرت را عوض کنی. می‌توانی با جایگزین کردن افکار خوب، آنها را پاک کنی. در واقع زمان به تو خدمت می‌کند، چون می‌توانی افکاری جدید به ذهنت راه دهی و فرکانسی جدید ساطع کنی.

دکتر جو ویتل

تو دلت می‌خواهد از افکار خودت آگاه باشی و افکارت را با دقت انتخاب کنی و دلت می‌خواهد در این زمینه سرگرم شوی، چون تو شاهکار زندگی خودت هستی. تو میکل آنژ زندگی‌ات هستی. دیویدی که تو مجسمه‌اش را می‌سازی، خودت هستی.

یکی از راه‌های تسلط بر ذهن، یادگیری آرامش ذهنی است. بدون استثنا تک‌تک مربیان نام برده در این کتاب، مراقبه را سر لوحه‌ی کار روزانه‌ی خود قرار داده‌اند. بعد از کشف "راز" بود که خودم پی بردم مراقبه تا چه حد ممکن است نیرومند باشد. مراقبه ذهنت را آرام می‌کند، باعث می‌شود کنترل افکارت را در دست بگیری و جسمت را احیا می‌کند. خبرِ خوش این است که لزومی ندارد ساعت‌ها برای مراقبه در کنج خلوت بنشینی. می‌توانی با مراقبه‌ی سه تا ده دقیقه‌ای در روز شروع کنی، که همین عمل خود می‌تواند برای کنترل افکارت به گونه‌ای شگفت‌انگیز قدرتمند باشد.

همچنین به منظور آگاهی از افکارت، می‌توانی برای خود قصد و

نیتی داشته باشی. "من حاکم بر افکارم هستم." اغلب این عبارت را تکرار کن. روی آن مراقبه کن. وقتی محکم به این خواسته بچسبی، به واسطه‌ی قانون جذب به همین صورت هم خواهد شد.

اکنون تو اطلاعاتی دریافت می‌کنی که باعث می‌شود عالی‌ترین نمونه‌ی خودت را خلق کنی. البته امکان اینکه این نمونه‌ی خودت از قبل روی فرکانس "عالی‌ترین نوع تو" بوده باشد، وجود دارد. فقط مشخص کن می‌خواهی چه بشوی، چه کاری انجام دهی، چه چیزی داشته باشی. در این موارد فکر کن، فرکانس آنها را ساطع کن، و دیدگاه تو زندگی‌ات می‌شود.



خلاصه‌هایی از راز

● بزرگ‌ترین راز زندگی ما قانون جذب است.

● قانون جذب بیان می‌کند: هر چیزی مشابه خود را جذب می‌کند. بنابراین وقتی تو راجع به چیزی فکر می‌کنی، در عین حال مشابه همان افکار را به سوی خودت جذب می‌کنی.

● افکار مغناطیسی هستند و فرکانس دارند. افکاری که در سرت می‌پرورانی، به سوی کائنات فرستاده می‌شوند و به طور مغناطیسی تمام چیزهای مشابهی را که فرکانسی یکسان دارند، به سوی خود جذب می‌کنند. هر چیزی بیرون فرستاده شود، به منبع، یعنی خودت، برمی‌گردد.

● تو حکم دکل مخابراتی انسانی را داری، که با افکارت فرکانسی را پخش می‌کنی. اگر دلت می‌خواهد چیزی را در زندگی تغییر دهی، با استفاده از تحول فکری، فرکانس را تغییر بده.

● افکار فعلی تو، زندگی آینده‌ات را خلق می‌کند. در مورد هر چه بیشتر فکر کنی و بر آن تمرکز داشته باشی، به صورت تجارب زندگی‌ات بر تو ظاهر می‌شود.

● افکار تو به موضوعات تبدیل می‌شوند.



راز آسان است

مایکل برنارد بک ویث

ما در عالمی زندگی می‌کنیم که قوانینی در آن وجود دارد؛ درست مانند قانون جاذبه. اگر تو از ساختمانی سقوط کنی، مهم نیست آدمی خوب یا بد باشی، به‌هرحال به زمین اصابت می‌کنی.

قانون جذب قانون طبیعت است و عین قانون جاذبه، بی‌طرف و غیرشخصی. قانونی است دقیق و قاطع.

دکتر جو ویتل

هر آنچه در این لحظه در زندگی دور و بر تو را احاطه کرده است، از جمله آنچه در موردش گله داری، خودت آن را جذب کرده‌ای. می‌دانم که از شنیدن این حرف نفرت داری و فوری می‌گویی: "من که تصادف اتومبیل را جذب نکردم. من این مشتری به‌خصوص را که برایم مسأله‌ساز شده است، به خود جذب نکردم. من که بدهکاری را جذب نکردم." اما من رک و صریح به تو می‌گویم که بله، تو این چیزها را جذب کرده‌ای. البته درک این مطلب از سخت‌ترین مفاهیم است. اما به محض اینکه آن را بپذیری، زندگی‌ات متحول می‌شود.

غالباً وقتی مردم این بخش از راز را می‌شنوند، وقایعی تاریخی را به خاطر می آورند که افراد بی‌شماری جان خود را از دست دادند و از نظر آنان غیرقابل درک است که این همه مردم این وقایع را به خود جذب کرده باشند. طبق قانون جذب، حتماً آنها با وقایع هم‌فرکانس بوده‌اند. الزاماً به این مفهوم نیست که آنها دقیقاً در مورد آن وقایع فکر کردند، اما به‌هرحال فرکانس افکار آنها با فرکانس وقایع یکی بوده است. اگر مردم بر این باور باشند که در زمانی نامناسب در مکانی نامناسب بودند و خودشان هیچ کنترلی روی شرایط بیرونی نداشتند، این‌گونه افکار راجع به ترس، جدایی و عدم قدرت، در صورتی که سماجت به خرج داده شود، ممکن است آنها را جذب مکان و زمانی نامناسب کند.

همین حالا حق انتخاب داری. دلت می‌خواهد بر این باور باشی که صرفاً بداقبالی باعث رخ دادن مواردی ناخوشایند در هر زمان برای تو می‌شود؟ دلت می‌خواهد باور کنی که تو می‌توانی در مکان و زمانی نامناسب باشی؟ و اینکه خودت هیچ کنترلی روی اوضاع و شرایط نداری؟ یا اینکه دلت می‌خواهد باور کنی که تجربه‌ی زندگی تحت کنترل خود توست و فقط مواردی جذب و وارد زندگی‌ات می‌شود چون تو خودت این‌گونه فکر می‌کنی؟ تو اختیاری داری و هر کدام را برای فکر کردن انتخاب کنی، تجربه‌ی زندگی‌ات خواهد شد.

هیچ چیزی وارد تجارب زندگی‌ات نخواهد شد، مگر از طریق افکار غالب آنها را به سوی خودت احضار کنی.

باب دویل

بیشتر ما از روی عدم آگاهی و قصور، کار جذب را انجام می‌دهیم. صرفاً بر

این باوریم که خودمان کنترلی روی زندگی‌مان نداریم. افکار و احساساتمان روی هدایت‌کننده‌ی خودکار قرار دارد. بنابراین هر آنچه به سراغمان می‌آید، در اثر قصور است.

هیچ‌کس عمداً چیزهای ناخواسته را جذب نمی‌کند. مشاهده‌ی این امر آسان است که چطور بدون آگاهی از راز، مواردی ناخواسته در زندگی تو و سایر مردم رخ داده است. منشاء تمام اینها صرفاً به دلیل عدم آگاهی از قدرت خلاق برتر و افکار ماست.

دکتر جوویتل

اگر اولین بار است که چنین مطلبی را می‌شنوی، شاید احساس کنی: "اوه، من مجبورم افکارم را زیر نظر بگیرم؟ این که مایه‌ی دردسر است." شاید در وهله‌ی اول سخت باشد، اما تفریح و لذت آن از همین جا شروع می‌شود.

لذت و تفریح در این است که میانبرهای زیادی برای رسیدن به راز وجود دارد و تو باید میانبری را انتخاب کنی که بهترین فایده را برایت دارد. اگر بخواهی، خودت به چگونگی آن پی می‌بری.

مارسی شیموف

(نویسنده، سخنران بین‌المللی، راهنمای تحول و دگرگونی)

کنترل تک تک افکار برای همه‌ی ما غیرممکن است. محققان می‌گویند که ما روزانه به میزان شصت هزار فکر داریم. می‌توانی تصورش را بکنی که چقدر

کلافه کننده می‌شود اگر کسی بخواهد تمام شصت هزار فکرش را کنترل کند. خوشبختانه راه ساده‌تری وجود دارد، و آن احساسات خودمان است. احساس است که ما از هر آنچه درباره‌اش فکر می‌کنیم، مطلع می‌کند.

اهمیت احساسات ممکن نیست اغراق آمیز باشد. احساسات تو مهم‌ترین ابزار برای کمک به خلق زندگی‌ات است. افکار تو عامل اساسی هر موضوعی است. هر آنچه در این دنیا می‌بینی و تجربه‌اش می‌کنی، تأثیرگذار است، که شامل احساسات تو هم می‌شود. عامل آن هم همیشه افکار خودت است.

باب دویل

عواطف و احساسات موهبتی باور نکردنی هستند و ما باید از روند فکر کردن خودمان آگاه باشیم.

احساساتت سریعاً تو را از هر آنچه درباره‌اش فکر می‌کنی، آگاه می‌کنند. تصورش را بکن که وقتی خبر بدی می‌شنوی، چه حالی به تو دست می‌دهد. ناگهان دلت فرو می‌ریزد. بنابراین احساس تو علامتی فوری است از هر آنچه درباره‌اش فکر می‌کنی.

تو دلت می‌خواهد از احساس خودت باخبر باشی و با احساس خود همنوا شوی، چون این سریع‌ترین راه برای آگاهی از آن چیزی است که درباره‌اش فکر می‌کنی.

لیزا نیکولز

تو دو نوع احساسات داری: احساسات خوب و بد. و خودت از مقاومت بین آنها خبر داری چون یکی از آنها حال تو را خوب و دیگری حال تو را بد می‌کند، که این افسردگی، عصبانیت و عذاب وجدان است. این نوع احساسات ممکن نیست تو را توانمند کنند. اینها احساسات بد هستند.

هیچ کس نمی‌تواند احساسات خوب و بد تو را تشخیص دهد، چون تو خودت تنها فردی هستی که از احساساتت خبر داری. اگر از احساسی که داری مطمئن نیستی، از خودت بپرس: "چه احساسی دارم؟" در طول روز می‌توانی این سؤال را از خودت بکنی و به این ترتیب از نوع احساسات خود خبردار شوی.

مهم‌ترین مسأله دانستن این نکته است که داشتن احساسی بد و همزمان داشتن افکار خوب، امری غیرممکن است. این عرض اندام در برابر قانون است، چون افکار تو موجب بروز احساسات می‌شود. اگر تو احساس بدی داری، به دلیل افکار بد و منفی خودت است که حالت را بد می‌کند.

افکارت فرکانس تو را مشخص می‌کند و احساساتت به تو می‌گوید که روی چه فرکانسی هستی.

وقتی احساس بدی داری، روی فرکانسی هستی که موضوعات بد بیشتری را به سوی تو جذب می‌کند. قانون جذب دست به کار می‌شود و تصاویری از موضوعات بد و هر آنچه حال تو را بد می‌کند، انتشار می‌دهد و به سوی تو برمی‌گرداند.

وقتی حالت بد است و هیچ تلاشی هم در تغییر افکارت نمی‌کنی تا

حالت بهتر شود، در واقع اعلام می‌کنی: "شرایطی را برای من فراهم کن که حالم را بدتر کند. آن را فراهم کن!"

لیزا نیکولز

بخش ثانوی این مسأله این است که تو عواطف و احساسات خوب هم داری. خودت از موقع آمدن آن خبر داری، چون حالت را خوب می‌کند. ذوق و شوق، شادی، تشکر، عشق. تصور کن که هر روز می‌توانی چنین احساسی داشته باشی. وقتی تو احساس خوب را با آغوش باز بپذیری، احساسات خوبِ بیشتر و مواردی را که حالت را بهتر می‌کند، به سوی خود جذب می‌کنی.

باب دویل

واقعاً ساده است. "من حالا دارم چه چیزی را جذب می‌کنم؟" خوب، چه احساسی داری؟ "احساس خوشایندی دارم." بسیار خوب. همین احساس را داشته باش و آن را حفظ کن.

غیرممکن است که همزمان کسی بتواند احساس خوبی داشته باشد و در عین حال افکار منفی هم در سر بپروراند. اگر حال و هوای خوبی داری، به این دلیل است که افکار خوبی در سر داری. می‌دانی، تو هر آنچه در زندگی می‌خواهی، می‌توانی داشته باشی؛ محدودیتی وجود ندارد، اما به یک شرط؛ تو باید حال و هوای خوبی داشته باشی. وقتی در این مورد فکر می‌کنی، این همان چیزی نیست که همیشه دلت می‌خواسته داشته باشی؟ الحق‌والانصاف که قانون جذب بی‌عیب و نقص عمل می‌کند.

مارسی شیموف

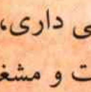


اگر احساس خوبی داری، مشغول خلق آینده‌ای هستی که بر وفق مرادت است. با سپری شدن روزهایت، قانون جذب در هر ثانیه‌ی آن مشغول به کار است. هر فکر و احساسی که کنی، باعث خلق آینده‌ات می‌شود. اگر تو نگران و دلواپس هستی، از این‌گونه موارد در سرتاسر روز مقدار بیشتری وارد زندگی‌ات می‌کنی.

وقتی احساس خوبی داری، حتماً افکاری خوب در سر می‌پرورانی. پس کارت درست است و مشغول ساطع کردن فرکانسی قوی هستی که موارد خوب بیشتری را که موجب احساسی خوب در تو می‌شود، برایت جذب می‌کند. لحظاتی را که حال و هوای خوبی داری بقاپ و از آن بهره بگیر. حواست باشد همچنان که احساسی خوب داری، قدرتمندانه موارد خوب بیشتری را به سوی خودت جذب می‌کنی.

بیا یک گام جلوتر برویم. اگر در واقع احساسات تو ارتباطی از جانب کائنات باشد که تو را متوجه تفکرت کند چه؟

جک کنفیلد



احساسات ما ساختار پس‌خوراندی است که ما را متوجه می‌کند در مسیری درست هستیم یا نه.

یادت باشد که افکار تو عامل عمده‌ی هر چیزی است. بنابراین وقتی

مدام فکری در سر داری، این فکر سریع به کائنات فرستاده می‌شود، به گونه‌ای مغناطیسی خودش را به فرکانس‌هایی مشابه متصل می‌کند و در عرض چند ثانیه، فرکانس همان را از طریق احساسات به خودت برمی‌گرداند. به عبارت دیگر، کائنات احساسات تو را به سوی خودت مخابره می‌کند و به تو می‌گوید هم‌اکنون روی چه فرکانسی هستی. احساس تو ساختار پس‌خوراند فرکانس تو است.

وقتی احساس خوبی داشته باشی، در واقع کائنات به تو مخابره می‌کند که "افکاری خوب در سر می‌پرورانی." به همین ترتیب اگر احساس بدی داشته باشی، کائنات به تو ابلاغ می‌کند که "افکار بدی در سر داری."

بنابراین وقتی حال و هوای بدی داری، در اصل کائنات به تو پیام می‌دهد: "هشدار! همین حال فکرت را عوض کن. فرکانس منفی ثبت می‌شود. فرکانس را تغییر بده. شمارش معکوس برای رخ دادن موارد منفی شروع شده. هشدار!"

دفعه‌ی بعد که حال و هوای بدی داری یا به احساساتی منفی دچار هستی، به علائم هشداری کائنات گوش کن. در آن لحظه تو درِ موارد خوب را که می‌خواهد به سویت گشوده شود، به این دلیل که روی فرکانس منفی هستی، مسدود می‌کنی. افکارت را تغییر بده و درباره‌ی مسائل خوب فکر کن. وقتی حال و هوای خوبی پیدا کردی و احساسی خوب به سراغت آمد، خودت متوجه می‌شوی که دلیلش تغییر فرکانس و رفتن روی فرکانس جدید است و کائنات با احساساتی بهتر آن را مورد تأیید قرار داده است.

باب دویل

تو دقیقاً آنچه را احساس می‌کنی، نصیب خودت می‌کنی، نه آنچه را زیاد درباره‌اش فکر می‌کنی.

به همین دلیل است که مردم تمایل دارند شیوه‌ی بدقلقی در پیش گیرند و وقتی از دنده‌ی چپ از خواب بلند می‌شوند، تمام روزشان به همین نحو پیش می‌رود. آنها هیچ سرنخی ندارند که با یک تغییر جهت ساده‌ی احساسات می‌توانند کل روز و زندگی خود را متحول کنند.

اگر تو روزی خوب را شروع کنی و احساساتی خوب و شاد داشته باشی، تا وقتی اجازه ندهی مسأله‌ای باعث به هم خوردن حال و هوای تو شود، در واقع به واسطه‌ی قانون جذب، موقعیت‌ها و افراد بیشتری را که احساس شاد را پیگیری می‌کنند، جذب می‌کنی.

همه‌ی ما روزها و اوقاتی را که اوضاع یکی پس از دیگری قمر در عقرب شده است، تجربه کرده‌ایم. عکس‌العمل زنجیره‌ای با یک فکر شروع می‌شود، چه آگاه باشی یا نباشی. همان یک فکر بد کافی است که افکار بد بیشتری را جذب کنی، فرکانس روی همان حالت کلید کند، و در نتیجه اوضاع از بد هم بدتر شود. سپس وقتی تو در برابر آن خبر بد و ناخوشایند واکنش بد نشان دهی، در واقع موارد متعدد ناخوشایندی را نصیب خودت می‌کنی. واکنش ما صرفاً مواردی مشابه را جذب می‌کند و زنجیره‌ی واکنشی یکی پس از دیگری رخ می‌دهد، تا وقتی خودت را عمداً با تحول فکری از آن فرکانس بیرون بکشی. تو می‌توانی افکار خود را به سوی آنچه می‌خواهی تغییر جهت دهی، از طریق احساساتت

در مورد تغییر فرکانست تأییدیه بگیری و قانون جذب محکم به فرکانس جدید تو می‌چسبد و آن را به صورت تصاویر جدید زندگی‌ات به سوی تو می‌فرستد.

حالا تو در اینجا می‌توانی احساسات خودت را مهار کنی و از آنها برای سرعت بخشیدن به هر آنچه در زندگی می‌خواهی، استفاده کنی.

تو عمداً می‌توانی برای انتقال فرکانسی به‌مراتب قوی‌تر، از طریق اضافه کردن احساس هر آنچه می‌خواهی، از احساسات خودت بهره بگیری.

مایکل برنارد بک ویث

همین حالا می‌توانی احساس سلامتی کنی. می‌توانی احساس سعادت و این مسأله را که عشق اطراف تو را احاطه کرده است، حتی اگر وجود خارجی هم نداشته باشد، شروع کنی. و آنچه رخ می‌دهد این است که کائنات هم با ماهیت آوای تو و سرشت احساس درونی‌ات مطابقت می‌کند و هویدا می‌شود، چون تو این‌طور احساس می‌کنی.

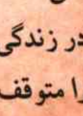
خوب، حالا چه احساسی داری؟ چند لحظه‌ای در مورد حال و هوای خودت فکر کن. اگر آن‌طور که باید و شاید حس خوبی نداری، حواس خودت را بر احساسات درونی‌ات متمرکز کن و عمداً سعی کن حال و هوای آن را ارتقا دهی. وقتی به گونه‌ای هدفمند به احساسات خود توجه کنی با این قصد که روحیه‌ات را بالا ببری، با قدرت هر چه تمام‌تر می‌توانی آن را ارتقا دهی. یک راه آن این است که چشمانت را ببندی، به احساسات درونی‌ات توجه کنی و به مدت یک دقیقه لبخند بزنی.



لیزا نیکولز

افکار و احساسات تو زندگی‌ات را خلق می‌کند. و مطمئن باش همیشه همین‌طور خواهد بود.

قانون جذب هم درست مثل قانون جاذبه، هرگز خطا نمی‌کند. تو نمی‌بینی که خوک‌ها پرواز کنند صرفاً چون قانون جاذبه دچار اشتباه شده و فراموش کرده است در آن روز قانون جاذبه را در مورد آنها اعمال کند. به همین صورت، هرگز قانون جذب از رده‌ی خود خارج نخواهد شد. اگر چیزی به سراغ تو بیاید، خودت آن را با فکری مداوم و طولانی به سویت کشانده‌ای. قانون جذب دقیق و قطعی است.



مایکل برنارد بک ویث

هضم این مطلب سخت است، اما وقتی دست از تعصب برداریم، پیامد آن شگفت‌انگیز است. یعنی هر فکری که در زندگی تو دست به کار شود، با تغییر جهت دادن به آگاهی‌ات می‌توانی آن را متوقف کنی.

تو قدرت ایجاد تغییر در هر چیزی را داری، چون تنها کسی هستی که افکارت را انتخاب و احساسات خود را حس می‌کنی.

> "تو همین‌طور که پیش می‌روی، عالم خودت را خلق می‌کنی."
>
> وینستون چرچیل

دکتر جوویتل



احساس خوب داشتن واقعاً مهم است، چون همین حس خوب به صورت علامتی به کائنات می‌رود و شروع به جذب موارد خوب بیشتری به سوی تو می‌کند. هر چه حال و هوای تو بهتر باشد، بیشتر آنچه را به احساس خوب تو کمک می‌کند، جذب می‌کنی و روحیه‌ات هم بهتر و بهتر می‌شود.

باب پراکتر



می‌دانستی وقتی دل و دماغ نداری می‌توانی فوری احساس خودت را تغییر دهی؟ نوار قطعه‌ای موسیقی دلنشین را در پخش صوت بگذار یا شروع به آواز خواندن کن. همین کار باعث تغییر روحیه‌ات می‌شود. یا راجع بـه موضوعی دلپذیر فکر کن. بچه یا کسی را به یاد بیاور که واقعاً دوستش داری و روی آن فکر و تمرکز کن. واقعاً این فکر را در ذهن خود حفظ کن و راه ورود هر فکر دیگری را به جز آن در ذهنت مسدود کن. قول می‌دهم با این کار روحیه‌ات خوب شود.

فـهرستی از تـغییردهنده‌های راز کـه مـوجب بـالا رفـتن روحـیه‌ات می‌شود، تهیه کن. منظورم از تغییردهنده‌ها، چیزهایی است کـه بـاعث می‌شود بی‌درنگ حال و هوای تو تغییر کند؛ مـثلاً خـاطراتـی دلپـذیر، وقایع آینده، لحظاتی خنده‌دار، طبیعت، شخصی که دوستش داری و موسیقی مورد علاقه‌ات. سپس هر موقع احساس کلافه شدن یا عصبانیت کردی یا روحیه‌ی خوبی نداشتی، به سراغ فهرست تغییردهنده‌های راز

برو و توجه خودت را به یکی از آنها معطوف کن. موارد جورواجور در مواقع مختلف، حال و هوای تو را دگرگون می‌کند. اگر یکی از آنها حال تو را جا نیاورد، به سراغ یکی دیگر برو. فقط یکی دو دقیقه طول می‌کشد تا بتوانی توجه خود را منحرف کنی و حال و هوا و فرکانس خودت را تغییرَ دهی.

عشق: والاترین احساس



جیمز ری

(فیلسوف، سخنران، مؤلف و ابداع‌کننده‌ی برنامه‌های موفقیت و نیروی بالقوه‌ی انسانی)

اصول احساس خوب برای حیوان خانگی تو هم کاربرد دارد. به عنوان مثال، حیوانات معرکه هستند چون تو را در حالتی عاطفی قرار می‌دهند. وقتی تو نسبت به حیوان خانگی‌ات احساس عشق و محبت کنی، همین حالت عالی عشق و محبت به زندگی تو خوبی وارد می‌کند، و چه موهبتی هم هست.

> **"تلفیق فکر و عشق است که نیروی غیرقابل مقاومت قانون جذب را تشکیل می‌دهد."**
>
> چارلز هانل

هیچ قدرتی در عالم بزرگ‌تر از قدرت عشق نیست. احساس عشق بالاترین فرکانسی است که می‌توانی از خودت ساطع کنی. اگر می‌توانستی هر فکرت را در لفاف عشق بپیچی، اگر می‌توانستی هر چیز و

هر کس را دوست داشته باشی، زندگی‌ات متحول می‌شد.

در واقع، عده‌ای از متفکران گذشته به قانون جذب به عنوان قانون عشق اشاره می‌کردند. و اگر در این مورد فکر کنی، چون و چرای آن را درک می‌کنی. اگر افکاری نامهربانانه در مورد کسی داشته باشی، آشکار شدن همان افکار نامهربانانه را تجربه می‌کنی. تو با افکارت نمی‌توانی به‌جز خودت به کس دیگری لطمه بزنی. اگر افکار مربوط به عشق در سر بپرورانی، حدس بزن چه کسی از آن بهره‌مند می‌شود. خودت! اگر حالت غالب تو عشق باشد، قانون جذب یا قانون عشق با عظیم‌ترین نیرو واکنش نشان می‌دهد چون تو در بالاترین فرکانس ممکن قرار داری. هر چه عشق بیشتری احساس و از خود ساطع کنی، قدرت عظیم‌تری را مهار می‌کنی.

"ضابطه‌ای که باعث قدرت پویای فکر می‌شود تا بتواند با مورد خودش ارتباط برقرار کند و در نتیجه در مورد هر نوع تجربه‌ی انسانی ناسازگار خبره شود، قانون جذب است، که نام دیگری برای عشق است. این یک اصل پایه‌ای و جاودانی و تفکیک‌ناپذیر در هر موجود، هر فلسفه، هر مذهب و هر علومی است. هیچ راه فراری از قانون عشق وجود ندارد. احساس است که باعث نشاط و شادابی فکر می‌شود. احساس اشتیاق است و اشتیاق، همان عشق است. فکر سرشار از عشق شکست‌ناپذیر می‌شود."

چارلز هانل

مارسی شیموف

به‌محض اینکه در افکار و احساسات خود خبره شوی و آنها را درک کنی، آن موقع است که متوجه چگونگی خلق واقعیت خود می‌شوی، که در واقع آزادی و قدرت تو هم در همین جا قرار دارد.

مارسی شیموف نقل‌قولی شگفت‌آور از آلبرت اینشتین بزرگ را با ما در میان می‌گذارد:

"مهم‌ترین سؤالی که هر انسانی می‌تواند از خودش بکند این است که آیا این کائنات مساعد و دوستدار است؟"

با علم به قانون جذب تنها جواب این است: "بله، کائنات مساعد و دوستدار است." چرا؟ چون وقتی چنین جوابی بدهی، به دلیل قانون جذب خودت هم همین مورد را تجربه می‌کنی. آلبرت اینشتین این سؤال را مطرح کرد چون خودش به راز واقف بود. او می‌دانست که با طرح این سؤال، ما مجبور به فکر کردن و انتخاب می‌شویم. او با طرح این سؤال فرصتی بی‌نظیر به ما داد.

برای پیشبرد هر چه بیشتر هدف و مقصود اینشتین، حتی می‌توانی تأیید و اعلام کنی: "کائنات باشکوه است. کائنات تمام موضوعات خوب را به سوی من می‌آورد. کائنات برای خاطر من با همه‌ی موضوعات خوب تبانی کرده است. کائنات در هر کاری که می‌کنم، حامی من است. کائنات فوری تمام نیازهای مرا برآورده می‌کند." پس بدان که عالم مساعد و دوستدار است."



جک کنفیلد

از وقتی راز را یاد گرفتم و آن را در زندگی‌ام پیاده کردم، واقعاً زندگی‌ام سحرآمیز شده است. گمان می‌کنم من همان نوع زندگی را از سر می‌گذرانم که هر کس در رؤیای خود می‌پروراند. من در عمارتی چهار و نیم میلیون دلاری زندگی می‌کنم. همسری دارم که برایش می‌میرم. برای تعطیلات به بهترین نقاط افسانه‌ای دنیا می‌روم. کوهنوردی می‌کنم، سیاحت می‌کنم. برای گشت و شکار به دنیای وحش رفته‌ام، و همه‌ی اینها رخ داد و هنوز هم ادامه دارد، چون من می‌دانم چطور از این راز استفاده کنم.



باب پراکتر

زندگی بی‌برو برگرد خارق‌العاده است. و باید هم این‌طور باشد، و خواهد بود، زمانی که تو استفاده از راز را شروع کنی.

این زندگی توست و منتظر است که آن را کشف کنی. شاید تا حالا خیال می‌کردی زندگی سخت و پر چالش است، و در نتیجه به واسطه‌ی قانون جذب زندگی سخت و پرچالشی را از سر می‌گذراندی. همین حالا داد بزن و به عالم بگو: "زندگی آسان است. زندگی خیلی خوب است. همه‌ی موضوعات خوب به سوی من می‌آید."

حقیقتی در وجود تو نهفته است که در انتظار است تا آن را کشف کنی، و حقیقت این است: **"تو سزاوار تمام چیزهای خوبی هستی که زندگی به تو تقدیم می‌کند."** خودت به‌طور فطری این را می‌دانی، چون وقتی با

فقدان موارد خوب روبرو می‌شوی، احساس بدی داری. همه‌ی چیزهای خوب حق مسلم تو است. تو به نوعی خالق هستی و قانون جذب وسیله‌ای باشکوه برای توست تا هر آنچه را در زندگی‌ات می‌خواهی، خلق کنی. به جادوی زندگی و شکوه و جلال خودت خوش آمدی!

خلاصه‌هایی از راز

● قانون جذب قانون طبیعت است و درست همچون قانون جاذبه، بی‌غرض.

● هیچ چیز نمی‌تواند وارد تجربه‌ات شود، مگر آن را از طریق افکار غالب احضار کنی.

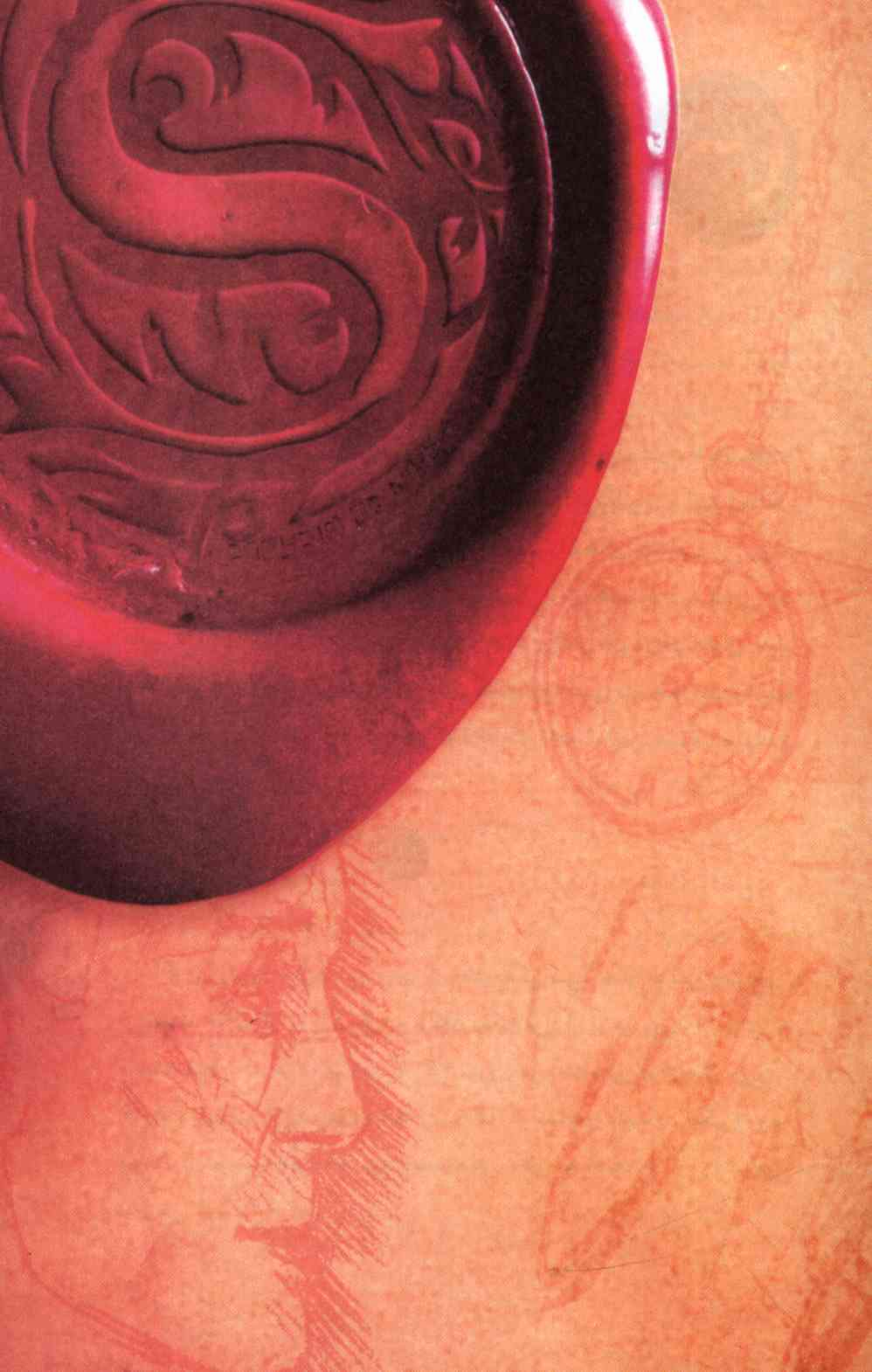
● برای اینکه بدانی چه فکری می‌کنی، از خودت در مورد احساست سؤال کن. احساسات ابزاری با ارزش هستند که فوری ما را متوجه هر آنچه در ذهنمان می‌گذرد، می‌کنند.

● غیرممکن است که آدم احساس بدی کند و در عین حال افکاری خوب داشته باشد.

● افکارت فرکانس تو را مشخص می‌کند و احساست بی‌درنگ به تو می‌گویند که روی چه فرکانسی هستی. وقتی حال و هوای بدی داری، روی فرکانسی هستی که موضوعات بد بیشتری را جذب می‌کنی. وقتی حال و هوای خوبی داری، قدرتمندانه موضوعات خوب بیشتری را به سوی خود جذب خواهی کرد.

● تغییردهنده‌های راز، مثل خاطرات خوشایند، طبیعت یا موسیقی مورد علاقه‌ات، می‌توانند احساسات تو را دگرگون کنند و بی‌درنگ فرکانس تو را تغییر دهند.

● احساس عشق بالاترین فرکانسی است که می‌توانی ساطع کنی. هر قدر عشق بیشتری احساس و از خود ساطع کنی، قدرت بیشتری را مهار می‌کنی.



چگونگی استفاده از راز

تو خودت یک پا خالق هستی و روند آسانی وجود دارد تا با استفاده از قانون جذب آنچه را می‌خواهی خلق کنی. آموزگاران و اندیشمندان بزرگ از طریق آثار شگفت‌آور خود، به صورت‌های مختلف این روند خلقت را با ما در میان گذاشته‌اند. عده‌ای از آنان عملکرد عالم را در قالب داستان اثبات کرده‌اند. حکمت و خردی که آنان در قصه‌های خود به کار برده‌اند، نسل‌ها دست به دست گشته و به صورت حماسه درآمده است. عده‌ی زیادی از مردم خبر ندارند که ماهیت این قصه در واقع حقیقت محض زندگی است.

جیمز ری

اگر در مورد علاءالدین و چراغ جادو فکر کنی، علاءالدین چراغ را برداشت، خاک آن را پاک کرد و ناگهان یک غول از آن بیرون آمد، غولی که همیشه فقط یک حرف می‌زد: "امر کن، سرور من." قصه این‌گونه پیش می‌رود که فقط باید سه آرزو وجود داشته باشد، اما اگر دنباله‌ی داستان را بگیری و به منشاء آن برسی، در واقع هیچ محدودیتی برای به اصطلاح آرزوها وجود ندارد.

در این یک مورد فکر کن.

حالا، این استعاره را داشته باش و آن را در زندگی خودت اعمال کن. یادت باشد علاءالدین کسی بود که همیشه آنچه را می‌خواست تقاضا می‌کرد. حالا در نظر بگیر که تو کائنات به این بزرگی را در اختیار داری، که در واقع غول توست. طبق سنت‌ها، اسامی زیادی برای کائنات وجود داشته است ـ فرشته‌ی نگهبان مقدس تو، خود برترت. ما می‌توانیم هر نامی روی آن بگذاریم. تو همانی را انتخاب کن که برایت بیشترین کارایی را دارد. اما از قدیم به ما گفته‌اند که چیزی عظیم‌تر از ما وجود دارد و غول همیشه یک حرف می‌زند:

""امر کن، سرور من."

این قصه‌ی جالب ثابت می‌کند که چطور کل زندگی‌ات و هر آنچه در آن است، توسط خود تو ایجاد شده است. غول صرفاً هر خواسته‌ی تو را برآورده کرده است. غول همان قانون جذب است که همیشه حی و حاضر است و همیشه به هر فکری که کنی، هر حرفی که بزنی و هر کاری که بکنی، گوش می‌دهد.

غول فرض را بر این می‌گذارد که تو هر آنچه را درباره‌اش فکر می‌کنی، هر آنچه را درباره‌اش حرف می‌زنی، و هر آنچه را در موردش اقدامی می‌کنی، می‌خواهی! تو ارباب عالم هستی و غول کمر به خدمت تو بسته است. غول هرگز خواسته‌ی تو را زیر سؤال نمی‌برد. تو راجع به هر چه فکر کنی، غول بی‌درنگ کائنات، مردم، شرایط و وقایع را برای برآورده شدن خواسته‌هایت زیر فشار قرار می‌دهد.

روند خلق

روند خلق که در راز از آن استفاده شده، در واقع برگرفته از انجیل عهد جدید است که راهنمای سه مرحله‌ای آسانی برای تو جهت خلق تمام خواسته‌هایت به شمار می‌رود.

گام اول: درخواست

لیزا نیکولز

اولین گام درخواست کردن است. از کائنات درخواست کن. بگذار کائنات بداند تو چه می‌خواهی. کائنات در قبال افکارت واکنش نشان می‌دهد.

باب پراکتر

تو به راستی چه می‌خواهی؟ بنشین و خواسته‌هایت را روی کاغذ بیاور. همه را به زمان حال بنویس. می‌توانی نوشتن را این‌طور شروع کنی: "هم‌اکنون خوشحال و شاکر هستم..." سپس توضیح بده که دوست داری زندگی‌ات در هر زمینه‌ای چگونه شود.

تو باید انتخاب کنی که چه می‌خواهی، اما در مورد خواسته‌هایت باید شفاف باشی. این است کار تو. اگر درخواستت شفاف نباشد، قانون جذب نمی‌تواند آنچه را می‌خواهی به تو بدهد. تو فقط فرکانس‌هایی درهم و برهم می‌فرستی و صرفاً نتایجی قاطی و پاتی نصیب خودت می‌کنی. برای یک بار هم در عمرت شده خواسته‌ات را واقعاً مشخص کن. حالا که می‌دانی می‌توانی هر چه می‌خواهی داشته باشی، هر آن کس که دلت می‌خواهد بشوی یا هر کاری انجام دهی و هیچ محدودیتی هم وجود ندارد، چه می‌خواهی؟

درخواست کردن اولین گام در روند خلقت است. پس درخواست را جزو عادات خود قرار بده. اگر مجبور به انتخاب هستی و نمی‌دانی کدام راه را بروی، بپرس. تو هرگز نباید در هیچ موردی در زندگی‌ات سردرگم باشی. فقط درخواست کن!

دکتر جوویتل

این واقعاً سرگرم‌کننده است. درست مثل این است که کائنات کاتالوگ تو باشد. آن را ورق می‌زنی و می‌گویی: "دلم می‌خواد این تجربه را داشته باشم، دوست دارم فلان محصول را داشته باشم و دوست دارم کسی مثل فلانی را داشته باشم." این خودت هستی که به کائنات سفارش می‌دهی. به همین سادگی.

لزومی ندارد بارها و بارها درخواست کنی. فقط یک بار. درست مثل این است که تو از کاتالوگ چیزی را سفارش دهی. تو فقط یک بار چیزی را سفارش می‌دهی. سفارش نمی‌دهی و بعداً در موردش شک نمی‌کنی که آیا به دست گیرنده رسیده است یا نه، و باز دوباره سفارش

بدهی. تو فقط یک بار سفارش می‌دهی. روند خلق هم به همین نحو است. گام اول صرفاً مربوط به شفاف بودن خواسته‌ات است. به محض اینکه ذهنت آسوده شد، درخواست کن.

گام دوم: باور

لیزا نیکولز

گام دوم باور است. باور کن که آنچه می‌خواهی، از قبل مال خودت است. من داشتن هر آنچه را دوست دارم، اعتقاد راسخ می‌نامم. نادیده‌ها را باور کن.

تو باید بر این باور باشی که آن را دریافت کرده‌ای. تو باید بدانی که هر آنچه بخواهی، در همان لحظه‌ی درخواست متعلق به تو شده است. تو باید ایمان محض داشته باشی. وقتی تو از کاتالوگ چیزی سفارش می‌دهی، خیالت جمع است چون می‌دانی هر آنچه را سفارش دادی دریافت می‌کنی، و به زندگی‌ات می‌پردازی و دیگر در موردش فکر نمی‌کنی.

> **آنچه را می‌خواهی از قبل مجسم کن که مال تو شده است. بدان که سرانجام به سراغ تو می‌آید. پس بگذار بیاید. بابت آن خودت را ناراحت و نگران نکن. فکر کن که آن مال تو شده است و از قبل صاحبش بوده‌ای.**
>
> رابرت کالی‌یر (۱۹۵۰ - ۱۸۸۵)

در لحظه‌ای که درخواست می‌کنی و اعتقاد راسخ داری که از قبل

صاحب آنچه می‌خواهی شده‌ای، کل کائنات تغییر جهت می‌دهد و آن را برایت مرئی می‌کند. تو باید طوری حرف بزنی، عمل و فکر کنی، که انگار همین حالا داری آن را دریافت می‌کنی. چرا؟ کائنات حکم آیینه را دارد و قانون جذب منعکس‌کننده‌ی افکار غالب تو به سوی توست. بنابراین آیا منطقی نیست خودت را در موقعیتی مجسم کنی که انگار داری آن را دریافت می‌کنی؟ اگر افکار تو به این مسأله توجه کند که هنوز چیزی دریافت نکرده‌ای، دیگر خواسته‌ات را جذب نمی‌کنی. تو باید بر این باور باشی که از قبل آن را داشته‌ای. باید باور کنی که آن را دریافت کرده‌ای و تصاویر آن را به عنوان زندگی‌ات منعکس کنی.

وقتی تو این کار را بکنی، قانون جذب با تمام قدرت کل شرایط، مردم و وقایع را برای دریافت هر آنچه می‌خواهی بسیج می‌کند.

وقتی تو برای تعطیلات جایی را رزرو می‌کنی، اتومبیلی نو سفارش می‌دهی یا خانه‌ای می‌خری، خودت می‌دانی که این چیزها متعلق به توست. دیگر نمی‌روی جایی دیگر را برای تعطیلات رزرو کنی یا اتومبیل یا خانه‌ای دیگر بخری. اگر تو در بخت‌آزمایی برنده شوی یا پولی کلان به ارث ببری، حتی قبل از اینکه آن پول به دستت برسد و لمسش کنی، می‌دانی که به‌هرحال متعلق به خودت است. این احساس باور در مورد چیزی است که مال توست. این احساس باور است که تو چیزی دریافت کرده‌ای. آنچه را می‌خواهی، از طریق احساس و باور اینکه از قبل مال تو بوده است، درخواست کن. وقتی این کار را بکنی، قانون جذب با تمام قدرت، شرایط و مردم و وقایع را برای دریافت هر آنچه می‌خواهی، به حرکت وامی‌دارد.

چطور خودت را به مرحله‌ی باور برسانی؟ وانمود کن. مثل بچه‌ها باش و وانمود کن. طوری عمل کن انگار از قبل آن را داشته‌ای.

همان‌طور که وانمود می‌کنی، باور دریافت آن را هم شروع کن. غول تمام مدت در برابر افکار غالب تو واکنش نشان می‌دهد، نه فقط در لحظه‌ای که درخواست کردی. به همین دلیل است که باید بعد از درخواست هم به باور کردن و دانستن ادامه دهی. ایمان داشته باش. باور به اینکه چیزی را داری، ایمان پایدار تو، قوی‌ترین قدرت توست. وقتی باور کردی که داری دریافت می‌کنی، آماده شو و دوباره سحر و جادو را تماشا کن!

"هر آنچه بخواهی می‌توانی داشته باشی. البته اگر بدانی که آن را چطور در افکار خودت قالب‌سازی کنی و شکل دهی. اگر روش استفاده از نیروی خلاق درون خودت را یاد بگیری، هیچ رؤیایی نیست که به حقیقت نپیوندد. روش‌هایی که برای یک نفر کارایی دارد، همه شمول است. عامل عمده‌ی قدرت در استفاده از هر آنچه تو داری، قرار دارد... آزادانه، کاملاً... و بنابراین کانال‌های دریافتی و باور خود را برای نیروی خلق بیشتری که از طریق خودت جاری شود، باز کن."

رابرت کالی‌یر



دکتر جوویتل

کائنات خودش کارها را به نحوی ردیف می‌کند تا اتفاقی که می‌خواهی برایت بیفتد.



جک کنفیلد

بیشتر ما مردم هرگز تکلیف خود را با آنچه می‌خواهیم روشن نکرده‌ایم، چون چگونگی آشکار شدن آن را درک نمی‌کنیم.



باب پراکتر

اگر خودت تحقیق مختصری بکنی، برایت مشخص می‌شود که هر فردی در هر زمینه‌ای موفق شده، خبر نداشته که قرار است آن را چگونه انجام دهد، فقط می‌دانسته که به‌هرحال قرار است این کار را بکند.



دکتر جوویتل

نیازی نیست که تو از چگونگی هر آنچه رخ می‌دهد آگاهی داشته باشی. لزومی ندارد که بدانی کائنات چگونه کارها را راست و ریس می‌کند.

اینکه چگونه رخ می‌دهد، اینکه چگونه کائنات چیزی را به تو ارائه می‌دهد، به تو مربوط نیست و نباید از این بابت نگران باشی. فقط بگذار کائنات کار خودش را بکند. وقتی سعی کنی از چگونگی آن سر در بیاوری، از خود فرکانسی که حاوی عدم اعتقاد است ساطع می‌کنی - که یعنی از قبل داشتن آن را باور نداری. تو فکر می‌کنی باید این کار را بکنی و باور نداری که کائنات این کار را برایت انجام می‌دهد. تو در چگونگی روند خلق سهمی نداری.

باب پراکتر

تو نمی‌دانی چطور. به تو نشان داده خواهد شد. تو روش کار را جذب می‌کنی.

لیزا نیکولز

بیشتر اوقات، وقتی اوضاع بر وفق مرادمان نباشد، کلافه می‌شویم. ما ناامید می‌شویم و شک و دودلی به خود راه می‌دهیم. همین دودلی احساس یأس ایجاد می‌کند. این شک را از خودت دور کن. این احساس را شناسایی و آن را با احساس اعتقاد راسخ جایگزین کن. "می‌دانم که در راه است."

گام سوم: دریافت

لیزا نیکولز

گام سوم و گام نهایی در این روند، دریافت است. در این مورد احساسی فوق‌العاده داشته باش. احساس کن که خواسته‌ات برآورده می‌شود. همین حالا آن را احساس کن.

مارسی شیموف

و در این روند مهم است که حس خوبی داشته باشی. شاد باش، چون وقتی

احساس خوبی در تو ایجاد شود، خودت را در وضعیتی با فرکانس هر آنچه می‌خواهی قرار می‌دهی.

مایکل برنارد بک ویث

این احساس کردن کائنات است. اگر تو صرفاً به‌طور عقلانی چیزی را باور داشته باشی ولی در درونت آن حال و هوای احساسی را نداشته باشی، الزاماً قدرت کافی برای آشکار کردن هر آنچه در زندگی می‌خواهی نداری. تو باید احساس کنی.

یک بار درخواست کن، باور کن که آن را دریافت کرده‌ای، و سپس تنها کاری که لازم است برای دریافت انجام دهی، همان حس خوب است. وقتی تو احساس خوبی داشته باشی، روی فرکانس دریافت قرار داری؛ روی فرکانسی که همه‌ی چیزهای خوب به سراغت می‌آید، و هر آنچه بخواهی دریافت می‌کنی. تو درخواست چیزی را نمی‌کنی مگر در مورد دریافت آن حال و هوای خوبی به تو دست دهد، نه؟ پس خودت را روی فرکانس احساس خوب قرار بده. مسلماً خواسته‌ات را دریافت می‌کنی.

سریع‌ترین راه برای رسیدن به فرکانس احساس خوب این است که بگویی: "هم‌اکنون در حال دریافت هستم. هم‌اکنون همه‌ی چیزهای خوب را در زندگی‌ام دریافت می‌کنم. هم‌اکنون (خواسته‌ات را بگو) دریافت می‌کنم." و آن را احساس کن، طوری که گویی دریافتش کرده‌ای.

دوست عزیزم مارسی یکی از برجسته‌ترین آشکارکننده‌هایی است که تابه‌حال دیده‌ام. او هر چیزی را احساس می‌کند. او حال و هوای آنچه

را درخواست کرده است، حس می‌کند. او هر چیزی را که می‌تواند موجودیت یابد، حس می‌کند. او خودش را درگیر چون و چرا، چگونگی یا کجا نمی‌کند؛ صرفاً حس می‌کند و سپس سر و کله‌ی خواسته‌اش پیدا می‌شود.

پس هم‌اکنون به‌خوبی احساس کن.

باب پراکتر

وقتی رؤیای تو به حقیقت بپیوندد، در موقعیتی قرار می‌گیری که رؤیاهایی مهم‌تر و بزرگ‌تر برای خودت داشته باشی. و این، دوست من، روند خلق است.

> **"باور کن هر آنچه را در دعا و مناجات خود درخواست کنی، دریافت خواهی کرد."**
>
> انجیل متا ۲۱:۲۲

> **"وقتی دعا می‌کنی، باور کن که خواسته‌هایت را دریافت کرده‌ای، و به این صورت به آنها می‌رسی."**
>
> (انجیل) مارک ۱۱:۲۴

باب دویل

قانون جذب، تحقیق در مورد آن و کاربردش، صرفاً منحصر به این است که خودت درک کنی چه چیزی کمکت می‌کند تا به این حس که هم‌اکنون خواسته‌ات را داری، دست پیدا کنی. رانندگی با اتومبیلی را امتحان کن. به

فروشگاه برو و برای خانه خرید کن. در خانه بمان. هر کاری از دستت بر می‌آید برای ایجاد حسی خوب که همین حالا دریافتش کرده‌ای، بکن و آن را به خاطر هم داشته باش. هر کاری که به تو کمک می‌کند این حس را در خودت زنده کنی، انجام بده.

وقتی طوری حس کنی که انگار هم‌اکنون خواسته‌ات را داری، و این احساس آن‌قدر واقعی باشد که انگار از قبل آن را داشته‌ای، تو بر این باور هستی که آن را دریافت کرده‌ای، و دریافت هم خواهی کرد.

باب دویل

شاید تو از خواب بیدار شوی و ببینی که خواسته‌ات حی و حاضر است و خودش را آشکار کرده است. یا شاید جرقه‌ای در ذهنت زده شود که باید چه اقدامی انجام دهی. قدر مسلم تو نباید بگویی: "خوب، می‌توانستم به این طریق عمل کنم. ای بابا، از این کار متنفرم." با این فکر در مسیر فکریِ درستی نیستی.

گاهی باید اقدامی صورت گیرد، اما اگر اقدام را درست مطابق با هر آنچه کائنات سعی می‌کند به تو بدهد انجام دهی، احساسی لذت‌بخش خواهد بود. تو کاملاً احساس سرزندگی می‌کنی. صرفاً زمان متوقف می‌شود. تو می‌توانی تمام روز این کار را بکنی.

اقدام کلمه‌ای است که می‌توان آن را در مورد "کار" به کار برد، اما اقدام الهام‌بخش اصلاً احساس کار را به همراه ندارد. تفاوت بین اقدام و اقدام الهام‌بخش این است: اقدام الهام‌بخش زمانی است که تو برای دریافت اقدام می‌کنی. اگر تو در اقدام خود تلاش کنی تا بلکه آن خواسته

رخ دهد، پسرفت کرده‌ای. اقدام الهام‌بخش بدون تلاش است و حال و هوایی شگفت‌آور دارد، چون تو روی فرکانس دریافت هستی.

تصور کن زندگی رودخانه‌ای پرخروش است. وقتی تو اقدامی می‌کنی تا بلکه اتفاقی بیفتد، این احساس ایجاد می‌شود که خلاف جهت رودخانه شنا می‌کنی. احساسی سخت و شبیه به تلاش و تقلا است.

وقتی اقدام تو طوری باشد که انگار منتظری تا چیزی از کائنات دریافت کنی، گویی در جهت جریان رودخانه شناور هستی، که احساس خواهی کرد به هیچ‌گونه تلاشی نیاز نیست. این است احساس اقدام الهام‌بخش که انسان در جهت جریان کائنات و زندگی باشد.

گاهی حتی خودت متوجه نخواهی بود از "اقدام" استفاده کرده‌ای، تا اینکه دریافت کنی، چون همین اقدام حال و هوای خوبی داشته است. بعد که به عقب نگاه می‌کنی، متوجه اعجاز و اصل مطلب می‌شوی که چگونه کائنات تو را به سوی هر آنچه می‌خواستی برده و آنچه را می‌خواستی برایت به ارمغان آورده است.

دکتر جوویتل

کائنات عاشق سرعت است. درنگ نکن. مردد نباش. به خودت شک راه نده. وقتی فرصت برای تو ایجاد شد، وقتی از درون خودت مرتب سقلمه‌ای شهودی می‌خوری، بجنب و عمل کن. این وظیفه‌ی تو و تنها کاری است که باید انجام دهی.

باب پراکتر

تو هر آنچه را بخواهی جذب می‌کنی. اگر پول مورد نیازت است، همان را جذب می‌کنی. اگر به مردم نیاز داری، همان را جذب می‌کنی. اگر به کتاب خاصی احتیاج داری، آن را جذب می‌کنی. تو باید حواست به هر آنچه جذب کرده‌ای باشد، چون وقتی خواسته‌ات را در ذهن داشته باشی، همان را جذب می‌کنی و آن هم به سوی تو جذب می‌شود. اما در اصل از طریق خودت و با خودت به سوی واقعیت فیزیکی منتقل می‌شود و این امر از طریق قانون جذب صورت می‌گیرد.

یادت باشد تو مغناطیس هستی و هر چیزی را به سوی خودت جذب می‌کنی. وقتی در مورد هر آنچه می‌خواهی شفافیت ذهنی داشته باشی، مغناطیسی می‌شوی که چیزها را به سوی خودت می‌کشانی و در عوض آنچه هم خودت می‌خواهی، مغناطیسی می‌شود. هر چه در این مورد بیشتر تمرکز کنی و بفهمی که قانون جذب چیزهایی را به سوی تو می‌آورد، مغناطیسی عالی‌تر خواهی شد، چون قدرت اعتقاد و باور و آگاهی را با هم ترکیب خواهی کرد.

مایکل برنارد بک‌ویث

تو می‌توانی با دست خالی شروع کنی، و بی‌آنکه بفهمی چه شد، راهی برایت باز شود.

تنها چیزی که به آن نیاز داری، خودت هستی و توانایی‌ات برای

اینکه فکر کنی موضوعات موجودیت پیدا می‌کنند. هر چیزی که در طی تاریخ بشری اختراع و ایجاد شده، فقط و فقط نتیجه‌ی فکر بوده است. از آن فکر بوده که راهی درست شده و آن فکر از حالت نامرئی به صورت مرئی متجلی شده است.



جک کنفیلد

اتومبیلی را در نظر بیاور که در دل شب رانده می‌شود. چراغ‌های جلو فقط قدرت روشن کردن جاده را تا فاصله‌ی پنجاه ـ شصت متری دارد و تو به همین نحو می‌توانی در دل شب از کالیفرنیا به نیویورک بروی. تنها چیزی که تو می‌بینی، فاصله‌ی پنجاه ـ شصت متری خودت است. زندگی هم به همین نحو پیش روی ما آشکار می‌شود. اگر ما اعتقاد داشته باشیم که بعد از شصت متر اول، باز هم شصت متر بعدی در نظرمان آشکار می‌شود و همین‌طور شصت متر و شصت متر بعدی، سرانجام تو به سر منزل مقصود می‌رسی، چون خودت این‌طور خواسته‌ای.

به کائنات اعتماد کن. اعتماد کن، باور کن و ایمان داشته باش. راستش من اصلاً نمی‌دانستم قرار است چطور مسأله‌ی راز را فیلم کنم. فقط آن را مجسم کردم و همه چیز را به وضوح در ذهن خودم دیدم. آن را با تمام قدرت احساس کردم و به این صورت بود که هر آنچه ما برای خلق فیلم "راز" به آن نیاز داشتیم، به سراغمان آمد.

"اولین گام را با ایمان و اعتقاد راسخ بردار. لزومی ندارد کل راه‌پله را ببینی. فقط گام اول را بردار."

دکتر مارتین لوتر کینگ (۱۹۶۸ ـ ۱۹۲۹)

راز جسم تو

بیا نگاهی به روند خلق افرادی بیندازیم که اضافه وزن دارند و دلشان می‌خواهدوزن کم کنند.

اولین مرحله این است که بدانی اگر تمام همّ و غم خود را متوجه کاهش وزن کنی، جذب کاهش وزن بیشتر را عقب می‌رانی. بنابراین "کاهش وزن" را از ذهنت بیرون بران. این دلیل عمده‌ی عدم کارایی رژیم لاغری است. از آنجاکه تو روی وزن کم کردن تمرکز کرده‌ای، قدر مسلم عمل جذب کاهش وزن مداوم را عقب رانده‌ای.

دومین مسأله‌ای که لازم است بدانی این است که شرایط اضافه وزن از طریق فکر خودت خلق شده است. به عبارت ساده‌تر، اگر کسی اضافه وزن دارد، مشکلش از "فکر چاقی" سرچشمه گرفته است، حالا چه خودش از این مطلب آگاه باشد یا نه. امکان ندارد کسی "فکر لاغری" در ذهن داشته باشد و چاق باشد. این مطلب در برابر قانون جذب عرض اندام می‌کند.

وقتی به مردم گفته شود که کم‌کاری تیروئید یا سوخت‌وساز بدنی پایین دارند یا اندازه‌ی هیکل آنها وراثتی است، همه‌ی اینها زیر پرداختن به "فکر چاقی" پنهان می‌شود. اگر بپذیری که تمام این شرایط در مورد تو صدق می‌کند و آن را باور داشته باشی، این برایت تجربه می‌شود و دائم اضافه وزن را جذب می‌کنی.

من بعد از زایمان سر هر دو دخترم، اضافه وزن داشتم و می‌دانم که دلیلش گوش دادن به حرف مردم و خواندن این مطلب بود که بعد از زایمان، وزن کم کردن سخت است و مخصوصاً بعد از بچه‌ی دوم

سخت‌تر است. من هم دقیقاً "فکر چاقی" را به سوی خود فرا خوانده بودم و به سرم هم آمده بود. من واقعاً "خرس" شده بودم و هر چه بیشتر به "خرس بودن" خودم توجه می‌کردم، گنده‌تر شدن بیشتری را جذب می‌کردم. با این جثه‌ی ریز، یک آدم غول پیکر هفتاد کیلویی شده بودم و همه‌اش هم به دلیل "فکر چاقی" بود.

رایج‌ترین فکری که مردم در ذهنشان دارند و من هم استثنا نیستم، این است که غذا باعث اضافه وزن می‌شود. این باوری است که به تو خدمتی نمی‌کند و الآن هم از نظر من حرفی یاوه است! غذا باعث اضافه وزن نمی‌شود. این فکر خودت است که غذا باعث اضافه وزن می‌شود و آدم را چاق می‌کند.

به خاطر داشته باش که افکار عامل عمده‌ی هر چیزی است و بقیه‌ی چیزها نشأت گرفته از این افکار است. افکاری عالی در سر بپروران تا وزن دلخواه خودت را به دست بیاوری.

بیا تمام این افکار محدود را رها کنیم. غذا باعث و بانی چاقی تو نیست مگر اینکه طرز فکرت این باشد.

تعریف وزن دلخواه، وزنی است که تو با آن حس خوبی داشته باشی. نظر دیگران مهم نیست. وزن دلخواه وزنی است که حسی خوب در تو ایجاد کند.

حتماً آدمی را می‌شناسی که لاغرمردنی است و عین اسب می‌خورد و با افتخار می‌گوید: "من هر چه دلم بخواهد می‌خورم و همیشه هم وزن دلخواهم را دارم." و در این صورت غول کائنات می‌گوید: "آرزویت را برآورده می‌کنم."

با استفاده از روند خلق، برای جذب وزن بدنی دلخواهت این مراحل را دنبال کن:

گام اول: درخواست

وزن دلخواه خودت را مشخص کن. تصویری ذهنی از هیکلی که می‌خواهی داشته باشی، بساز. اگر عکس‌هایی از هیکل دلخواهت داری، آنها را در معرض دید بگذار و گاهی به آنها نگاه کن. اگر نداری، تصاویری از هیکلی که دوست داری به آن شکل باشی، در معرض دید بگذار و به آنها نگاه کن.

گام دوم: باور

تو باید اعتقاد داشته باشی که از قبل هیکل دلخواهت را داری. تو باید تصور کنی، وانمود کنی، اقدام کنی و اعتقاد راسخ داشته باشی که هیکل دلخواهت به تو تعلق دارد و خودت را در حال دریافت وزن دلخواهت ببینی.

وزن دلخواهت را بنویس و آن را روی وزنه بگذار، یا اصلاً لازم نیست خودت را وزن کنی. خودت را با افکار، کلام و اقدام در مورد هر آنچه خواسته‌ای در تضاد بینداز. لباسی در اندازه‌ی هیکل فعلی خودت نخر. ایمان داشته باش و حواست را روی لباس‌هایی که خواهی خرید، متمرکز کن. جذب وزن دلخواه دقیقاً عین سفارش دادن چیزی از کاتالوگ کائنات است. تو در کاتالوگ نگاه می‌کنی، وزن دلخواهت را انتخاب می‌کنی و آن را سفارش می‌دهی، که بعد هم به تو تحویل داده می‌شود.

اراده کن دنبال آدم‌هایی بگردی و کسانی را تحسین کنی که هیکلی

مطابق میل تو را دارند. از آنها تعریف کن. آنها حس خوبی نسبت به تو پیدا می‌کنند و تو آن حس را به سوی خودت می‌کشانی. اگر افراد چاق را دیدی، به آنها توجه نکن و فوری ذهن خود را به سوی تصویر ذهنی وزن دلخواهت تغییر بده و آن را حس کن.

گام سوم: دریافت

تو باید حس خوبی داشته باشی. تو باید در مورد خودت حس خوبی داشته باشی. این مطلب مهم است که اگر در مورد هیکل خودت حس بدی داشته باشی، نمی‌توانی وزن دلخواهت را به سوی خودت جذب کنی. اگر حس بدی در مورد هیکل خودت داری، این احساس قوی است و تو احساسات بد بیشتری را در مورد هیکل خودت جذب می‌کنی. تو هرگز نمی‌توانی هیکل خودت را تغییر دهی اگر به آن خرده بگیری. چنانچه ایراد بگیری، در واقع وزن بیشتری را به سوی هیکلت جذب می‌کنی. ذره ذره از اندامت تعریف و تمجید کن. در مورد نکات خوب اندامت فکر کن. وقتی راجع به خودت افکاری خوب در سر بپرورانی و حس خوبی در مورد خودت داشته باشی، روی فرکانس وزن دلخواهت قرار می‌گیری و کمال مطلوبت را به سوی خودت احضار می‌کنی.

والاس واتلز[1] نکته‌ی جالبی را در یکی از کتاب‌هایش که راجع به خوردن است بیان می‌کند. او توصیه می‌کند که وقتی غذا می‌خوری، دقت کن که ششدانگ حواست متوجه عمل جویدن غذا باشد. حضور

1- Wallace Wattles

ذهن داشته باش و حس خوب غذا را تجربه کن. اجازه نده حواست پرت شود. در بدنت حضور داشته باش و از تمام حال و هوای جویدن غذا در ذهنت و قورت دادن آن لذت ببر. وقتی موقع خوردن حواس جمع باشی، طعم غذا به‌شدت معرکه و قوی است. وقتی اجازه بدهی حواست پرت شود، آن طعم تقریباً ناپدید می‌شود. من اعتقاد دارم اگر با حضور ذهن غذا بخوریم و تمام حواس خود را به تجربه‌ی لذت‌بخش خوردن معطوف کنیم، غذا به خوبی در بدنمان هضم می‌شود و نتیجه‌ی حاصل از آن در بدنمان کامل و بی‌عیب و نقص است. پایان داستان من راجع به اضافه وزنم این است که هم‌اکنون به وزن دلخواه پنجاه و دو کیلو رسیده‌ام و هر چه دلم بخواهد می‌خورم. پس حواست را به وزن دلخواهت معطوف کن.

چه مدت طول می‌کشد؟

دکتر جو ویتل

مطلب دیگری که مردم راجع به آن کنجکاوی به خرج می‌دهند این است که "چه مدت طول می‌کشد تا اتومبیل، ارتباط یا پول مورد نظر هویدا شود؟" من قاعده و قانون خاصی برای ارائه ندارم که مثلاً نیم ساعت طول می‌کشد یا سه روز یا سی روز. اصل مطلب این است که خودت باید با کائنات هماهنگ شوی.

زمان صرفاً توهم است. اینشتین این را به ما گفت. اگر بار اول باشد که این را می‌شنوی، شاید هضم آن برایت مشکل باشد، چون می‌بینی همه چیز یکی پس از دیگری رخ می‌دهد. آنچه فیزیک کوانتوم و اینشتین به ما گفته‌اند این است که همه چیز همزمان رخ می‌دهد. اگر تو درک کنی که زمانی وجود ندارد و این مفهوم را بپذیری، آن‌گاه خواهی دید هر آنچه در آینده می‌خواهی، از قبل وجود داشته است. اگر همه چیز همزمان رخ دهد، پس نمونه‌ی مشابه تو با هر آنچه می‌خواهی، هم اکنون وجود دارد!

کائنات برای اینکه هر آنچه را می‌خواهی برایت آشکار کند، به صرف وقت نیاز ندارد. هر نوع تأخیر زمانی که در مورد تو حادث می‌شود، به دلیل تأخیر خودت در باور، دانستن و احساسی است که تو از قبل آن را داشته‌ای. تو هستی که باید خودت را با فرکانس آنچه می‌خواهی منطبق کنی. وقتی تو روی آن فرکانس قرار بگیری، سپس هر

آنچه می‌خواهی برایت ظاهر می‌شود.

باب دویل

برای کائنات اندازه مطرح نیست. مطابق سطح علمی، جذب هر چیزی خواه عظیم باشد یا ذره، کار دشواری نیست.

کائنات کار خود را بدون هیچ تلاشی انجام می‌دهد. چمن برای رشد تلاش و تقلا نمی‌کند. به زحمت نمی‌افتد. صرفاً این‌گونه طرح شده است.

مسأله این است که در ذهن تو چه می‌گذرد. مسأله این است که خودت پایت را در یک کفش کنی و بگویی: "این کاری مهم است و نیاز به زمان دارد." یا "اینکه جزئی است، یک ساعته انجامش می‌دهم." اینها قوانینی است که خودمان تعیین می‌کنیم. طبق کائنات هیچ قاعده و قانونی وجود ندارد. هم‌اکنون احساسِ داشتن را مهیا می‌کنی؛ هرآنچه باشد، واکنش نشان می‌دهد.

کائنات زمان و اندازه سرش نمی‌شود. آشکار کردن یک دلار یا یک میلیون دلار برایش یکسان و آسان است. روندی مشابه است و تنها دلیلی که یکی از آنها زودتر و دیگری دیرتر پدیدار می‌شود این است که تو خیال می‌کنی یک میلیون دلار کلی پول است ولی یک دلار که چیزی نیست.

باب دویل

عده‌ای از مردم در قبال چیزهای کوچک راحت‌تر هستند. بنابراین ما گاهی می‌گوییم با یک چیز کوچک، مثلاً با یک فنجان قهوه شروع کند. امروز هدفت

جذب یک فنجان قهوه باشد.

باب پراکتر

در ذهنت مجسم کن که با دوستی قدیمی که مدتهاست او را ندیده‌ای حرف می‌زنی. خواهی دید به طریقی با آن فرد حرف خواهی زد، یا کسی راجع به او سخنی خواهد گفت. آن فرد یکدفعه به تو زنگ می‌زند یا نامه‌ای از او دریافت می‌کنی.

شروع کار با چیزی کوچک، روشی ساده برای دیدن نتیجه‌ی قانون جذب با چشمان خودت است. بگذار در مورد مرد جوانی برایت بگویم که دقیقاً همین کار را کرد. او فیلم راز را تماشا کرد و تصمیم گرفت از چیزی کوچک شروع کند.

او پری را در ذهنش مجسم کرد. مراقب بود این پر منحصر به فرد باشد. علائم به‌خصوصی را روی پر مجسم کرد تا اگر چنین پری را دید، بی‌هیچ تردیدی آن را بشناسد و بفهمد که این پر از طریق استفاده‌ی عمدی از قانون جذب به دستش رسیده است.

دو روز بعد، او در شرف وارد شدن به آسمانخراشی در خیابانی در نیویورک بود. خودش می‌گفت بی آنکه دلیلش را بداند، بر حسب اتفاق روی زمین را نگاه کرد و درست جلوی پایش، دم در ورودی آسمانخراش در نیویورک، یک پر دید! نه پری عادی، بلکه دقیقاً همان پری که آن را در ذهنش مجسم کرده بود. این پر مشابه همان پری بود که آن را در ذهنش ساخته بود، با همان علائم بر رویش. در آن لحظه، او بدون ذره‌ای شک و تردید متوجه شد این قانون جذب است که با افتخار

مشغول به کار است. او پی برد که با توانایی و قدرت شگرفش از طریق قدرت ذهن توانسته است چیزی را جذب کند. هم‌اکنون او با اطمینان کامل سرگرم خلق چیزهایی به مراتب مهم‌تر است.



دیوید شیرمر

(مربی سرمایه‌گذاری، تعلیم‌دهنده، متخصص کسب ثروت)

همه از اینکه من به راحتی جای پارک گیر می‌آورم، تعجب می‌کنند. من از وقتی با "راز" آشنا شدم، این کار را انجام می‌دهم. جای پارکی را دقیقاً در همان جایی که می‌خواهم مجسم می‌کنم و نود و پنج درصد اوقات این جای پارک برای من هست و درست همان جا پارک می‌کنم. پنج درصد بقیه هم باید یکی دو دقیقه‌ای برای جای پارک صبر کنم تا خودرویی از پارکینگ بیرون بیاید و من جای آن را بگیرم. تمام مدت این کار را انجام می‌دهم.

حالا شاید گفته‌ی فردی را که می‌گوید همیشه جای پارک گیر می‌آورد، درک کنی؛ یا آدمی که می‌گوید واقعاً خوش شانس است و همیشه می‌بَرد. این‌گونه افراد انتظار چنین مواردی را دارند. اگر تو هم انتظار موارد مهم را داشته باشی، از قبل زندگی خودت را خلق کرده‌ای.

از قبل روز خودت را خلق کن

تو با استفاده از قانون جذب می‌توانی از قبل کل زندگی‌ات را خلق

کنی و مطابق آن پیش بروی. پرنتیس ملفورد[1]، تعلیم‌دهنده‌ای که در نوشته‌هایش دیدگاه‌های زیادی را در مورد قانون جذب و چگونگی استفاده از آن با مردم در میان می‌گذارد، ثابت می‌کند که فکر کردن از پیش در مورد روز خودت چقدر مهم است.

وقتی تو پیش خود می‌گویی "دیداری خوشایند یا سفری لذت‌بخش در پیش خواهی داشت"، در واقع نیروها و عواملی را جلوتر از جسم خود می‌فرستی تا ترتیب دیدار یا سفری خوشایند را برایت بدهد. وقتی هم قبل از دیدار، سفر یا خرید در خلق و خوی بدی باشی یا از چیزی ناخوشایند ترس و وحشت داشته باشی، نیروهایی نامرئی را جلوتر از خودت می‌فرستی که باعث نوعی اتفاق ناخوشایند می‌شود. افکار ما، یا به عبارت دیگر حالت ذهنی ما، همیشه مشغول به کار است و جلو جلو در حال راست و ریس کردن موضوعات خوب یا بد برای ما است."

پرنتیس ملفورد

پرنتیس ملفورد این جملات را در دهه‌ی ۱۸۷۰ نوشت. چه پیشگامی! تو خودت به‌وضوح می‌توانی ببینی که از قبل فکر کردن در مورد هر رویداد روزانه، چقدر مهم است. بی‌شک از پیش فکر نکردن در مورد روزت را تجربه کرده‌ای، و یکی از پیامدهای آن هول شدن و عجله کردن است.

1- *Prentice Mulford*

اگر تو عجله می‌کنی، بدان که افکار و اعمالت بر اساس ترس است، ترس از دیر شدن، و تو جلو جلو موارد بد را راست و ریس می‌کنی. وقتی به عجله و شتاب خودت ادامه بدهی، موضوعات بد را یکی پس از دیگری جذب می‌کنی و سر راهت قرار می‌دهی. علاوه بر این، قانون جذب شرایط بیشتری را در آینده برای تو فراهم می‌کند که باعث می‌شود عجله کنی. تو باید از این کار دست برداری و خودت را از آن فرکانس دور کنی. چند دقیقه‌ای وقت صرف کن و اگر دلت نمی‌خواهد موارد بد را به سوی خود بکشی، خودت را متحول کن.

عده‌ی زیادی از مردم، مخصوصاً در جوامع غربی، به دنبال "وقت" می‌دوند و گله می‌کنند که به حد کافی وقت ندارند. به‌هرحال وقتی کسی می‌گوید وقت کافی ندارد، حتماً قانون جذب دست‌اندرکار است. اگر مدام غر می‌زنی که وقت کافی نداری، از حالا موکداً اعلام کن که بیش از اندازه هم وقت داری و زندگی‌ات را تغییر بده.

همچنین می‌توانی انتظار برای خلق زندگی آینده‌ات را به زمانی قدرتمند تبدیل کنی. دفعه‌ی بعد که در حالت انتظار به سر می‌بری، زمان را تسخیر کن و در نظر بیاور تمامی آنچه را می‌خواهی، داری. تو این کار را می‌توانی در هر جا و هر زمان انجام دهی. هر وضعیت زندگی‌ات را به صورت مثبت در بیاور! تعیین هر واقعه‌ای از زندگی‌ات را از قبل، از طریق افکارت جزو عادت روزانه‌ات قرار بده. با فکر از قبل، پیش پیش نیروهای کائنات را در هر کاری که می‌کنی و هر جا که می‌روی، تنظیم کن. در این صورت به‌گونه‌ای هدفمند زندگی‌ات را خلق کرده‌ای.

خلاصه‌هایی از راز

● قانون جذب مثل غول علاءالدین هر خواسته‌ات را برآورده می‌کند.

● روند خلق از طریق برداشتن سه گام به تو کمک می‌کند تا هر آنچه را می‌خواهی خلق کنی: درخواست، باور، دریافت.

● درخواست از کائنات برای هر آنچه می‌خواهی، موقعیتی به دستت می‌دهد تا در مورد آنچه می‌خواهی شفاف باشی. وقتی ذهنت شفاف شود، در واقع درخواست کرده‌ای.

● باور مستلزم اقدام، صحبت و فکر است، طوری که انگار هر آنچه را خواسته‌ای، از قبل دریافت کرده‌ای. وقتی تو فرکانس دریافت چیزی را از خود ساطع کنی، قانون جذب باعث تحریک مردم، وقایع و شرایط برای تو به منظور دریافت آن می‌شود.

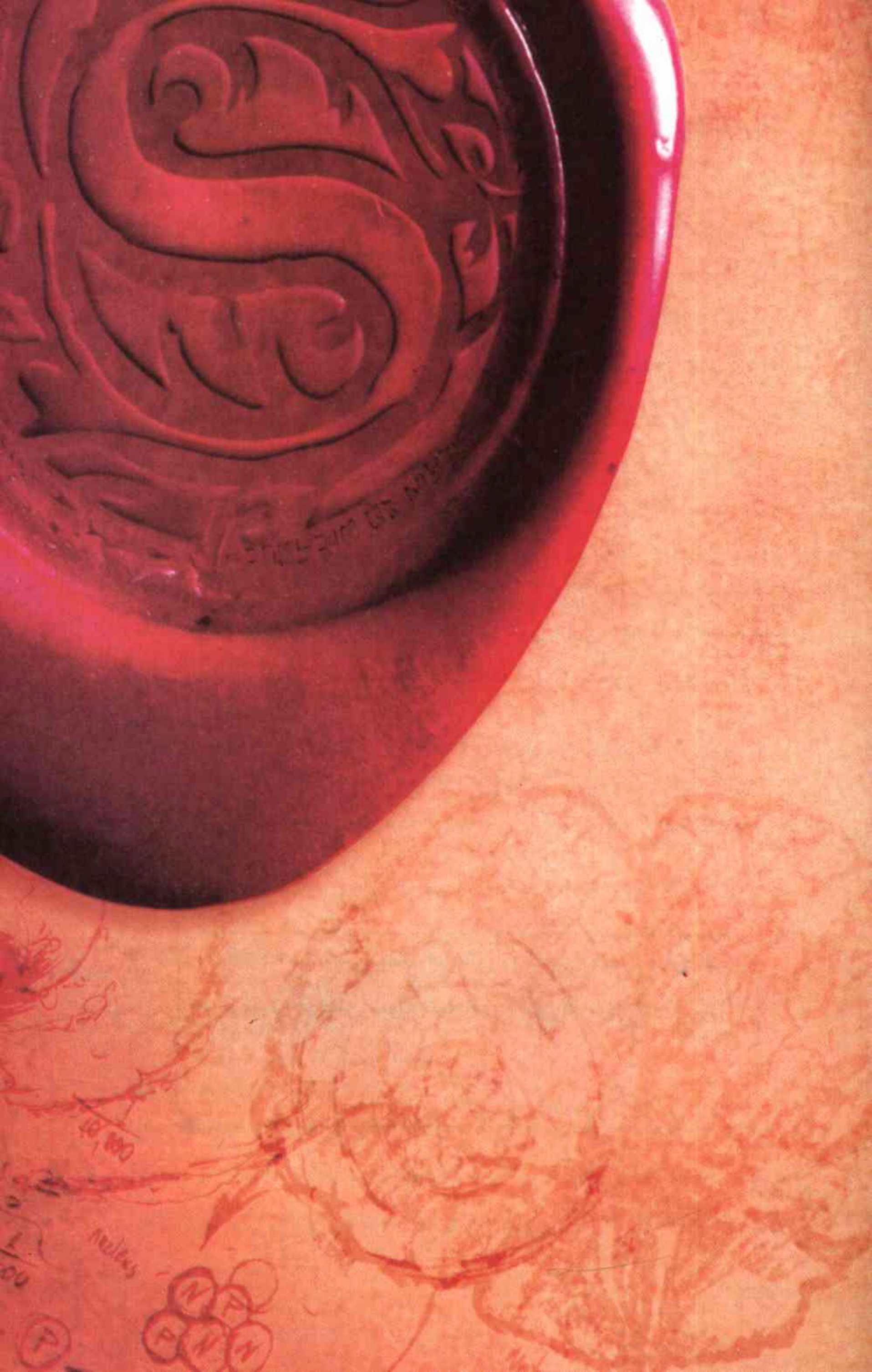
● دریافت ارتباط مستقیم با احساس تو به طریقی دارد که انگار خواسته‌ات آشکار شده است. هم‌اکنون احساس خوب تو را در فرکانس آنچه می‌خواهی، قرار می‌دهد.

● برای وزن کم کردن روی "کاهش وزن" تمرکز نکن. در عوض روی "وزن دلخواهت" تمرکز کن. ببین در مورد وزن دلخواهت چه احساسی داری. همان احساس را داشته باش تا آن را به سوی خود فرا

بخوانی.

- آشکار شدن هر آنچه می‌خواهی، برای کائنات مستلزم صرف وقت نیست. آشکار کردن یک میلیون دلار برایش همان‌قدر آسان است که یک دلار.
- برای تجربه‌ی قانون جذب، اول از چیزی کوچک مثل یک فنجان قهوه یا جای پارک که آسان است شروع کن. مقتدرانه قصد کن تا چیزی کوچک را جذب کنی. وقتی آن قدرتی را که داری تجربه کردی، به سراغ چیزهای مهم‌تر برو.
- با تفکر راجع به اینکه می‌خواهی وضع چگونه پیش برود، می‌توانی روز خود را از قبل خلق کنی. در این حالت تو به گونه‌ای هدفمند زندگی‌ات را خلق خواهی کرد.





روندهای قدرتمند



دکتر جوویتل

عده‌ی زیادی از مردم به واسطه‌ی اوضاع فعلی‌شان احساس گیر کردن و زندانی بودن می‌کنند. هر شرایطی که هم‌اکنون داری، صرفاً واقعیت فعلی توست، و این واقعیت در اثر شروع استفاده از راز، متحول می‌شود.

واقعیت و زندگی فعلی تو ناشی از افکاری است که در سر پرورانده‌ای. اگر تحول فکری و احساسی را شروع کنی، همه‌ی اینها هم کاملاً عوض می‌شوند.

"اینکه بشر می‌تواند خودش را تغییر دهد... و ارباب سرنوشت خودش شود، نتیجه‌ی ذهنی هوشیار در برابر قدرت تفکر درست است."

کریستین د. لارسون (۱۹۵۴ ـ ۱۸۶۶)



لیزا نیکولز

وقتی می‌خواهی اوضاع را تغییر دهی، در وهله‌ی اول باید طرز فکرت را عوض کنی. هر وقت سری به صندوق پستی‌ات می‌زنی انتظار صورتحسابی را داشته باشی، حدس بزن چه می‌شود. صورتحساب آنجاست. هر دفعه که بیرون بروی، از صورتحساب هراس داری! تو هرگز انتظار چیزی مهم را نداری. به فکر بدهکاری هستی، چشم به راه بدهکاری هستی. بنابراین سر و کله‌ی بدهکاری پیدا می‌شود تا خیال نکنی دیوانه هستی. و هر روز هم که بر فکر خودت صحه بگذاری، بدهکاری پیش می‌آید؟ بله، بدهی‌ات آنجا خواهد بود. چرا؟ چون خودت انتظار بدهی را می‌کشیدی. پس سر و کله‌اش پیدا شد چون قانون جذب همیشه فرمانبردار افکار تو است. در حق خودت لطفی بکن. انتظار چک داشته باش!

توقع داشتن نیروی جذب قوی و مقتدری است، چون چیزها را به سوی تو می‌کشاند. همین‌طور که باب پراکتر می‌گوید: "میل شدید تو را با آنچه در اشتیاقش هستی، مرتبط می‌کند و توقع و انتظار هم آن را به سوی زندگی‌ات می‌کشاند." انتظار آنچه را می‌خواهی داشته باش، نه عکس آن را. هم‌اکنون چه انتظاری داری؟



جیمز ری

بیشتر مردم به وضع فعلی خود نگاه می‌کنند و می‌گویند: "این است اوضاع من." ولی این تو نیستی. این کسی است که قبلاً بودی. بگذار مثالی بزنم. تو در حساب بانکی‌ات به حد کافی پول نداری، یا ارتباطی را که دلت می‌خواهد

نداری. وضعیت سلامت و اندام تو آن‌قدرها هم تعریفی ندارد. در این مقطع تو خودت نیستی، بلکه پیامدی پس مانده از افکار و اقدامات گذشته‌ات هستی. بنابراین ما دائم در این پس‌مانده‌ی افکار و اعمال گذشته زندگی می‌کنیم. وقتی نگاهی به اوضاع فعلی خود بیندازی و با توجه به آن خودت را معنی کنی، محکوم هستی در آینده هم چیزی بیشتر از همین‌ها را نداشته باشی.

«هر چه هستیم نتیجه‌ی همان است که فکرش را کرده‌ایم.»

بودا (پیش از میلاد ۴۸۳ ـ ۵۶۳)

من دوست دارم روندی را که معلم برجسته نویل گودارد[1] ارائه داد و در سال ۱۹۵۴ راجع به آن سخنرانی کرد و عنوان "قیچی هرس بازبینی" را به خود گرفت، با شما در میان بگذارم. این روند تأثیری عمیق روی زندگی من داشت. نویل پیشنهاد می‌کند که در پایان هر روز قبل از به خواب رفتن، راجع به وقایع روز خود فکر کن. اگر لحظات یا وقایعی بوده که آن‌طور که دلت می‌خواسته انجام نشده، آن را به گونه‌ای در ذهنت مرور کن که موجب شوق و شور در تو شود. همین‌طور که این وقایع را آن‌گونه که دقیقاً می‌خواهی خلق می‌کنی، در واقع فرکانس آن روز را پاک می‌کنی و علامت و فرکانسی جدید برای افراد از خودت ساطع می‌کنی. به این ترتیب عمداً تصاویر جدیدی برای آینده‌ات خلق کرده‌ای. هرگز برای تغییر دادن تصاویر دیر نیست.

1- Neville Goddard

روند قدرتمند قدردانی

دکتر جو ویتل

هم‌اکنون برای متحول کردن زندگی‌ات چه کاری می‌توانی انجام دهی؟ اولین کار تهیه‌ی فهرستی از مواردی است که از بابت آنها خدا را شاکر هستی. این کار موجب تغییر و تحول در انرژی و طرز تفکرت می‌شود. به‌هرحال چه بسا قبل از این تمرین حواست را متوجه چیزهایی که نداشتی، شکایات و مشکلاتت کرده بودی. اما با انجام این تمرین در مسیری متفاوت قرار می‌گیری. همین حالا بابت تمام نعمت‌هایی که به تو داده شده است و در موردشان احساس خوبی داری، خدا را شکر کن.

> "اگر فکر جدیدت این باشد که احساس قدردانی کل ذهن تو را به سوی هماهنگی نزدیک‌تری با انرژی‌های خلاق کائنات سوق می‌دهد، به خوبی آن را مد نظر قرار بده و ببین که حقیقت دارد.
>
> والاس واتلز (۱۹۱۱ - ۱۸۶۰)

مارسی شیموف

قدردانی مسلماً نعمات بیشتری را به زندگی‌ات وارد می‌کند.

دکتر جان گری

(روانشناس، مؤلف، سخنران بین‌المللی)

هر مردی می‌داند که وقتی همسرش بابت کارهایی جزئی از او تشکر می‌کند، دلش می‌خواهد چه کارهایی برای همسرش بکند. مرد دلش می‌خواهد کار بیشتری انجام دهد. این امر صدقه سر قدردانی است که حالت کشش دارد و حمایت را جذب می‌کند.

دکتر جان دمارتینی

هر آنچه را درباره‌اش فکر کنیم و بابتش تشکر کنیم، به خودمان برمی‌گردد.

جیمز گری

همیشه قدردانی شیوه‌ای قدرتمند برای من بوده است. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، خدا را شکر می‌کنم. هر روز صبح به محض اینکه پایم را از تخت پایین می‌گذارم، می‌گویم: "خدایا شکر"، سپس موقع مسواک زدن درباره‌ی نعمت‌هایی که دارم و بابت‌شان قدردان هستم، فکر می‌کنم. البته فکر من طوطی‌وار نیست. روی آنها متمرکز می‌شوم و احساس قدردانی را واقعاً حس می‌کنم.

هرگز روزی را که از جیمز گری فیلم گرفتم و او شیوه‌ی قدرتمندش را با ما در میان گذاشت، فراموش نمی‌کنم. از همان روز، من هم روش جیمز را در زندگی‌ام در پیش گرفتم. هر روز صبح تا خدا را شکر نکنم،

پایم را از تخت بیرون نمی‌گذارم و باید احساس قدردانی روز جدید را با تمام وجود حس کنم. با هر قدمی هم که به سوی حمام و دستشویی برمی‌دارم، خدا را شکر می‌کنم. موقع حمام کردن و آماده شدن برای کارهایم، باز هم خدا را شکر می‌کنم. تا موقعی که خودم را برای شروع روز کاری آماده می‌کنم، صدها بار سپاس خدا را به جا می‌آورم.

با انجام این کار، قدرتمندانه خودم و هر آنچه را در آن است، خلق کرده‌ام. من فرکانس روز خودم را تنظیم می‌کنم و هدفمند آن‌گونه که دلم می‌خواهد، روز خود را اعلام می‌کنم، نه اینکه تلوتلوخوران از تخت پایین بیایم و اجازه دهم که روزم مرا تحت کنترل خودش در بیاورد. هیچ راهی قدرتمندتر از این نیست که روز خودت را به این نحو شروع کنی. تو خالق زندگی خودت هستی. پس از همین حالا آگاهانه روز خودت را خلق کن!

قدردانی بخش عمده‌ی تعلیم فلاسفه‌ی بزرگ در طول تاریخ بوده است. در کتابی که زندگی مرا تغییر داد ـ کتابی تحت عنوان "دانش ثروتمند شدن" که والاس واتلز آن را در سال ۱۹۱۰ نوشت ـ طولانی‌ترین فصل کتاب به بخش قدردانی اختصاص داده شده است. تعلیم‌دهنده‌ای که در فیلم راز حضور داشت، از قدردانی و سپاس به عنوان بخشی از روز خود استفاده می‌کند. بیشتر آنان روز خود را با افکار و احساسات مربوط به قدردانی شروع می‌کنند.

جو شوگرمن[1] مرد جالب و کارآفرین موفق، فیلم راز را تماشا کرد و با من تماس گرفت. او به من گفت که بخش مورد علاقه‌اش در فیلم روند قدردانی بوده و اینکه استفاده از قدردانی نقشی بسزا در موفقیت او در

1- Joe Sugarman

زندگی‌اش داشته است. او با موفقیت‌هایی که به سوی خود جذب کرده است، استفاده‌ی روزانه از قدردانی را ادامه می‌دهد، حتی برای جزئی‌ترین موارد. وقتی او جای پارک گیر می‌آورد، خدا را شکر می‌کند. جو از قدرت سپاس و هر آنچه از صدقه سر آن به دست آورده، آگاه است و بنابراین قدردانی شیوه‌ی زندگی‌اش شده است.

با آن همه مطلبی که خواندم و تمام مواردی که با استفاده از راز در زندگی‌ام رخ داد، فهمیدم قدرت شکرگزاری و سپاس یک سر و گردن از هر چیز دیگری بالاتر است. اگر تو با آگاهی از راز فقط می‌خواهی یک کار انجام دهی، صرفاً شکرگزاری را شیوه‌ی زندگی‌ات کن.

دکتر جوویتل

به محض اینکه احساست در مورد آنچه داری فرق کند، شروع به جذب چیزهای خوب بیشتری می‌کنی که از بابت آنها هم خدا را شاکر می‌شوی. می‌توانی به دور و بر خودت نگاه کنی و بگویی: "خوب، من آن اتومبیلی را که دلم می‌خواهد ندارم. من آن خانه‌ای را که دلم می‌خواد ندارم. من آن همسری را که دلم می‌خواهد ندارم. من آن سلامتی لازم را که دلم می‌خواهد ندارم." آه! بس کن، بس کن! اینها چیزهایی است که تو نداری. حواست را بر آنچه داری متمرکز کن و از این بابت خدا را شاکر باش. مثلاً چشمانی که داری و الآن با آن این کتاب را می‌خوانی، یا لباس‌هایی که داری. بله، شاید چیزی دیگر را ترجیح می‌دهی. به‌هرحال اگر قدردانی بابت چیزهایی را که داری شروع کنی، خیلی زود به چیزهای دیگری که می‌خواهی می‌رسی.

"به‌راستی بسیاری از مردم که به شیوه‌های دیگر زندگی خود را سر و سامان می‌دهند، به دلیل ناسپاسی در فقر نگه داشته می‌شوند."

والاس واتلز

بدون احساس شکرگزاری و قدردانی بابت آنچه داری، آوردن چیزهایی بیشتر به زندگی‌ات غیرممکن است. چرا؟ چون افکار و احساساتی که در هنگام ناشکری از خودت ساطع می‌کنی، همه و همه عواطف منفی است. خواه احساس حسادت باشد یا دلخوری، نارضایتی باشد یا احساس "کافی نبودن"، این احساسات نمی‌توانند آنچه را می‌خواهی برای تو به ارمغان بیاورند. صرفاً آنها می‌توانند بیشتر از آنچه را نمی‌خواهی به تو برگردانند. این احساسات منفی مانع آمدن چیزهای خوب به سوی تو می‌شوند. اگر اتومبیلی نو بخواهی ولی خدا را بابت اتومبیلی که داری شاکر نباشی، این خود فرکانسی غالب است که تو از خودت بیرون می‌فرستی.

خدا را بابت هر آنچه اکنون داری، شکر کن. به محض اینکه سپاس بابت چیزهایی را که در زندگی داری شروع کنی، خودت هم مات و مبهوت می‌شوی که چطور به واسطه‌ی افکار بی‌پایان قدردانی چه چیزهای بیشتری به سوی تو می‌آید. تو باید استارت را بزنی، سپس قانون جذب آن افکار سپاس را دریافت می‌کند و چیزهای مشابه بیشتری را به تو برمی‌گرداند. تو روی فرکانس سپاس نگه داشته می‌شوی و تمام چیزهای خوب مال تو خواهد شد.

"عمل شکرگزاری روزانه یکی از راه‌هایی است که به واسطه‌ی آن ثروت به سوی تو می‌آید."

والاس واتلز

لی براور

(متخصص و مربی کسب ثروت، مؤلف، آموزگار)

من اعتقادِ دارم کسی که بگوید "اوضاع بر وفق مراد نیست" یا "اوضاع ناجور است"، فرصتش را تماماً از دست داده است. یک بار که زندگی خانوادگی‌ام ناجور شده بود، قلوه سنگی پیدا کردم. نشستم و آن را در دست گرفتم. بعد آن را برداشتم و توی جیبم انداختمش و گفتم: "هر دفعه این سنگ را لمس کنم، چیزی را به ذهن می‌آورم که بابت آن سپاسگزارم. بنابراین هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، سنگ را از روی میز توالت برمی‌دارم، آن را توی جیبم می‌گذارم و چیزهایی را از نظر می‌گذرانم که بابت آنها خدا را شاکرم. شب چه کار می‌کنم؟ سنگ را از توی جیبم بیرون می‌آورم و فردا باز همین کار را می‌کنم.

من با این عقیده تجارب محشری داشته‌ام. مردی اهل افریقای جنوبی مرا دید که سنگ از دستم افتاد و پرسید: "این چیست؟" راجع به آن برایش توضیح دادم. او آن را سنگِ سپاس نامید. دو هفته بعد ای‌میلی از افریقای جنوبی دریافت کردم. آن مرد نوشته بود: "پسرم در اثر ابتلا به بیماری نادری در شرف مرگ است. یک نوع هپاتیت است. می‌توانی سه تا سنگ سپاس برایم بفرستی؟" آن قلوه سنگی معمولی بود که در خیابان پیدایش کرده بودم. بنابراین گفتم: "حتماً." می‌خواستم مطمئن شوم که سنگ‌ها خیلی خاص باشند. از این رو به رودخانه رفتم و از آنجا سنگ‌ها را برداشتم و برای او فرستادم.

چهار پنج ماه بعد ای‌میلی از آن مرد دریافت کردم که در آن می‌گفت: "پسرم بهتر شده. حال او عالی است. اما بگذار چیزی به‌ات بگویم. ما بیش از هزار تا سنگ سپاس را هر کدام به قیمت ده دلار فروختیم و برای خیریه پول

جمع کردیم. خیلی از تو متشکرم.»

بنابراین داشتن نگرش قدردانی امری بسیار مهم است.

آلبرت اینشتین دانشمند برجسته، در مورد زمان و مکان و جاذبه، انقلابی در نگرش ما ایجاد کرد. او با آن سابقه‌ی فقر و شروع ضعیفش، کسی تصورش را نمی‌کرد که در کارش موفق شود. اینشتین خیلی چیزها از راز می‌دانست و هر روز هزاران بار خدا را شکر می‌کرد. او حتی از دانشمندانی که به دلیل معاضدت‌هایشان از او مقدم‌تر بودند و باعث شده بودند او یاد بگیرد و حتی پیشرفت بیشتری در کار خود داشته باشد تا بالاخره خودش هم یکی از برجسته‌ترین دانشمندان عصر خود شود، سپاسگزار بود.

یکی از قدرتمندترین فواید سپاس، کاربرد آن در روند خلق است تا امور مربوط به رسیدن به هر آنچه را می‌خواهی تسریع کند. همان‌طور که باب پراکتر در گام اول روند خلق، یعنی نوشتن فهرست و درخواست آنچه می‌خواهیم توصیه می‌کند، اول هر جمله را با «هم‌اکنون من خوشحال هستم و خدا را شکر می‌کنم که...» شروع کن و بقیه‌ی جمله را هر طور که می‌خواهی بنویس.

وقتی تو بابت چیزهایی که انگار از قبل دریافت کرده‌ای خدا را شکر کنی، علامتی قوی به کائنات می‌فرستی. این علامت به تو می‌گوید که از قبل اینها را داری، چون هم‌اکنون بابت آنها شاکر هستی. عادت کن هر روز صبح قبل از اینکه از تختخواب بیرون بیایی، حس شکرگزاری برای روز معرکه‌ای را که در پیش داری، انگار همه چیز بر وفق مراد پیش رفته است، احساس کنی.

از لحظه‌ای که من راز را کشف کردم و این بینش را به صورت فرمول

درآوردم تا آگاهی از آن را با مردم جهان در میان بگذارم، هر روز بابت فیلم راز که لذت‌وخوشی را برای مردم دنیا به ارمغان آورد، خدا را شکر می‌کنم. من اصلاً نمی‌دانستم چطور ما می‌توانیم این آگاهی را روی پرده‌ی سینما بیاوریم، اما اعتماد داشتم که راه و روش آن را جذب خواهیم کرد. من ششدانگ حواسم را جمع کردم و حاصل آن را در ذهنم به تصویر کشیدم. از قبل احساس عمیق سپاسگزاری از خدا داشتم. وقتی این کار ملکه‌ی ذهنم شد، درِ بخت و اقبال به روی ما باز شد. تا امروز هم من و هم تیم عظیم و باشکوه راز، هر روز از صمیم قلب خدا را شکر می‌کنیم. ما حالا تیمی شده‌ایم که هر لحظه سپاس را طنین‌افکن می‌کند و این طریقت زندگی‌مان شده است.

روند قدرتمند تجسم

تجسم روندی است که آن را تمام مربیان و آموزگاران بزرگ جامعه در سراسر قرون و حتی آموزگاران امروز، تعلیم می‌دهند. در سال ۱۹۱۲، چارلز هانل در کتابی تحت عنوان "روش کلیدی"، ۲۴ تمرین هفتگی را برای کسب مهارت در "تجسم" ارائه داد (مهم‌تر از همه این است که کلِ کتاب او به تو کمک می‌کند تا بتوانی حاکم افکار خودت شوی.)

دلیل قدرتمند بودن تجسم این است که وقتی تو تصویری ذهنی از آنچه می‌خواهی خلق کنی، افکار و احساسات داشتنِ آن را در زمان حال در خود ایجاد می‌کنی. تجسم صرفاً تفکر متمرکز قدرتمند در قالب تصاویر است که به همان نسبت هم احساس ایجاد می‌کند. تو با قدرت

تجسم فرکانسی قوی به کائنات می‌فرستی. قانون جذب این علائم مهم را می‌گیرد و تصاویر را به همان نحوی که در ذهنت دیده‌ای، به تو برمی‌گرداند.



دکتر دنیس ویتلی

من روند تجسم را از برنامه‌ی آپولو گرفتم و آن را در دو دهه‌ی ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ در برنامه‌ی المپیک پیاده کردم، که "مرور ذهنی محرک بصری" نام گرفت.

از طریق تجسم، تو در واقع به مسائل تحقق می‌بخشی. در اینجا مطلبی جالب راجع به ذهن ارائه می‌دهم: ما ورزشکاران المپیک را گرد آوردیم و آنها را مجبور کردیم که در ذهن خودشان تمرین دویدن را مجسم کنند سپس به آنان دستگاه پیشرفته‌ی بیوفیدبک[1] وصل کردیم. در کمال تعجب، دقیقاً همان ماهیچه‌هایی که در موقع دویدن در زمین مسابقه تحریک می‌شد، در حالت تجسم هم تحریک شد. چطور ممکن است این‌طور شده باشد؟ چون ذهن نمی‌تواند بین کاری که تو واقعاً انجام می‌دهی یا صرفاً جنبه‌ی تمرینی دارد، فرقی بگذارد. اگر تو در ذهنت حضور داشته باشی، در جسمت هم حضور خواهی داشت.

راجع به مخترعان و اختراع آنان فکر کن: برادران رایت و هواپیما؛ جرج ایستمن و فیلم کداک؛ توماس ادیسون و لامپ؛ الکساندر گراهام‌بل و تلفن. تنها دلیل اختراع یا خلق هر چیزی این بوده که فردی

۱- *Biofeedback* ـ دستگاهی که حالات روحی و عاطفی را کنترل می‌کند.

تصویر آن را در ذهنش دیده بوده است. او آن را به وضوح دید و با نگه داشتن تصویر و نتیجه‌ی نهایی آن در ذهنش، تمام نیروهای کائنات اختراع وی را از طریق او به دنیا ارائه دادند.

این افراد از "راز" مطلع بودند. اینها افرادی بودند که اعتقادی راسخ به آنچه نامرئی است داشتند و می‌دانستند که قدرت درون آنها موجب اعمال فشار به کائنات و مرئی شدن اختراعشان می‌شود. اعتقاد و تصور آنها عامل عمده‌ی انقلاب بشری بوده است و ما هر روز از مزایای ذهن خلاق آنان بهره‌مند می‌شویم.

شاید پیش خود بگویی: "من که ذهنی مشابه ذهن این مخترعان بزرگ ندارم." شاید فکر کنی: "آنها توانستند آن چیزها را مجسم کنند، اما من که نمی‌توانم." تو نمی‌توانی حقیقت را زیر پا بگذاری، و وقتی به کشف عظیم آگاهی از راز ادامه دهی، متوجه می‌شوی که نه تنها ذهنی همچون ذهن آنان، بلکه حتی بیشترش را هم داری.

مایک دولی

وقتی تصویری ذهنی داشتی و آن تصویر را مجسم کردی، همیشه و منحصراً روی نتیجه‌ی نهایی انگشت بگذار.

این هم یک مثال؛ همین حالا به پشت دستانت نگاه کن. به دقت به آنها نگاه کن. رنگ پوست، کک‌مک‌ها، رگ‌های خونی، انگشتر، ناخن‌ها. تمام جزئیات را به خاطر بسپار. دقیقاً قبل از اینکه چشمانت را ببندی، ببین که آن دست‌ها، انگشتان تو، فرمان اتومبیلی نو را گرفته است.



دکتر جو ویتل

این تجربه‌ای بسیار هولوگرافیک است ـ و در این لحظه بسیار واقعی ـ که حتی تو احساس نمی‌کنی انگار به اتومبیل نیاز داری چون احساست به نحوی است که انگار از قبل آن را داشته‌ای.

جمع‌بندی از گفته‌های دکتر ویتل تو را به جایی که برای رسیدن به تجسم لازم است، می‌رساند. وقتی چشمانت را در دنیای فیزیکی باز می‌کنی و احساست طوری است که تو را از جا می‌پراند، تجسم تو واقعی بوده است. اما آن حالت، آن سطح، واقعی است. این حوزه‌ای است که همه چیز در آن خلق می‌شود و دنیای فیزیکی صرفاً حاصل حوزه‌ی اصلی کل آفرینش است. به این دلیل است که تو احساس می‌کنی انگار دیگر به آن نیاز نداری، چون از طریق تجسم با حوزه‌ی اصلی خلقت همنوا شده‌ای. در آن حوزه تو همه چیز داری. وقتی آن را احساس کنی، متوجه آن می‌شوی.



جک کنفیلد

در واقع احساس است که موجب جذب می‌شود، نه صرفاً تصویر یا فکر. عده‌ی زیادی چنین می‌پندارند که: "اگر فکر مثبت داشته باشم، یا داشتن هر آنچه را می‌خواهم مجسم کنم، کافی است." اما اگر تو این کار را بکنی ولی احساس وفور نعمت، لذت و عشق نکنی، قدرت جذب برای خلق شکل نمی‌گیرد.



باب دویل

و حالا با تمام وجود احساس کن که در آن اتومبیل نشسته‌ای، نه اینکه بگویی: "ای کاش آن اتومبیل را داشتم" یا "روزی آن اتومبیل نصیبم می‌شود"، چون این احساسِ کاملاً مشخص است که با آن مربوط می‌شود. ربطی به حالا ندارد، مربوط به آینده است. اگر تو در آن حالت بمانی، همیشه در آینده نیز چنین خواهد بود.



مایکل برنارد بک ویث

هم‌اکنون با شروع آن احساس و التفات درونی، دری برای تو باز می‌شود که قدرت کائنات از میان آن شروع به ابراز وجود می‌کند.

> **"من نمی‌توانم بگویم این چه قدرتی است. فقط می‌دانم که وجود دارد."**
>
> الکساندر گراهام‌بل (۱۹۲۲ ـ ۱۸۴۷)



جک کنفیلد

وظیفه‌ی ما سر در آوردن از چگونگی کار نیست. چگونگی آن از اعتقاد و تعهد ما به "چه چیزی" رخ می‌نماید.

مایک دولی

چگونگی فقط در حیطه‌ی کائنات است. کائنات همیشه کوتاه‌ترین، سریع‌ترین و هماهنگ‌ترین راه بین تو و رؤیاهایت را بلد است.

دکتر جوویتل

اگر همه چیز را به کائنات بسپاری، خودت از آنچه به تو تحویل داده می‌شود، مات و مبهوت می‌شوی. اینجاست که سحر و افسون رخ می‌دهد.

مربیان راز از تمام عناصری که تو در موقع تجسم به کار می‌گیری، آگاه هستند. وقتی تو تصویری ذهنی داری و آن را احساس می‌کنی، در واقع خودت را در موقعیتی قرار می‌دهی که همین حالا خواسته‌ات را داری. در عین حال ابزار اعتماد و اطمینان به کائنات را هم داری، چون صرفاً تمرکز تو روی نتیجه‌ی نهایی است و تجربه‌ی ناشی از آن را احساس می‌کنی بدون اینکه توجهی به "چگونگی" کار داشته باشی. تصویر ذهنی تو آن را تمام شده می‌داند. احساس تو هم همین‌طور. ذهن تو و تمام وجودت آن را به صورتی که "از قبل رخ داده است" می‌بیند. این است هنر تجسم.

دکتر جوویتل

تو کم و بیش دلت می‌خواهد این کار را هر روز انجام دهی، اما هرگز نباید

به صورت کاری شاق درآید. آنچه در مورد این راز اهمیت دارد، همان احساس خوب است. تو می‌خواهی با این روند دچار شوق و شعف شوی و دلت می‌خواهد حتی‌الامکان دارای روحیه‌ی بالا، شاد و هماهنگ باشی.

همه قدرت تجسم دارند. بگذار این قصه را با تصویری از آشپزخانه ثابت کنم. برای این منظور باید تمام ذهنیت خود را از آشپزخانه‌ات پاک کنی. به فکر آشپزخانه‌ات نباش. ذهنت را کاملاً از آن خالی کن، از قفسه‌ها، یخچال، گاز، کاشی‌ها و رنگ آن.

تو عکس آشپزخانه‌ات را در ذهنت دیدی، مگر نه؟ خوب، در واقع تو مجسم کردی.

"همه به نحوی مجسم می‌کنند، چه بدانند و چه ندانند. تجسم بزرگ‌ترین راز موفقیت است."

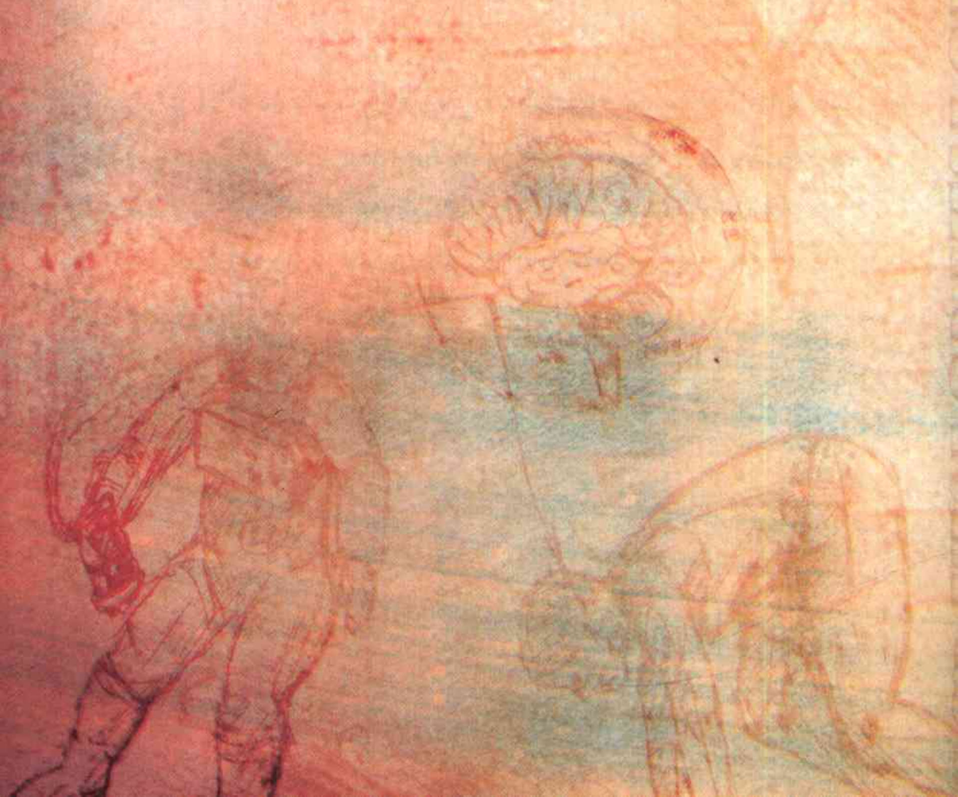
جنیویو برند (۱۹۶۰ ـ ۱۸۸۱)

در اینجا به نکته‌هایی در مورد تجسم که دکتر جان دمارتینی آنها را در همایش‌های تجربی مهم خود عنوان می‌کند، اشاره می‌شود. جان می‌گوید اگر تو تصویری غیرمتحرک را در ذهن خود خلق کنی، حفظ آن تصویر مشکل است. بنابراین تا می‌توانی تصویرهایت را متحرک کن.

برای به تصویر کشیدن این نظریه، دوباره آشپزخانه‌ات را مجسم کن. این دفعه مجسم کن که وارد آشپزخانه شده‌ای، به سمت یخچال می‌روی، دستت را روی دستگیره‌ی آن می‌گذاری، درش را باز می‌کنی، به داخل آن نگاهی می‌اندازی و یک بطری آب خنک پیدا می‌کنی. دستت را دراز می‌کنی و آن را برمی‌داری، وقتی بطری را در دست

می‌گیری سردی آن را حس می‌کنی. درحالی‌که بطری آب را در دست داری، با دست دیگر درِ یخچال را می‌بندی. حالا که آشپزخانه‌ات را با جزئیات و حرکت مجسم کردی، دیدن و حفظ تصویر برایت آسان‌تر شد، نه؟

> **"ما بیش از آنچه تشخیص دهیم قدرت و امکانات داریم، و تجسم یکی از بزرگ‌ترین این قدرت‌ها است."**
>
> جنیویو برند



روند قدرتمند اقدام



مارسی شیموف

تنها تفاوت بین افرادی که به این شیوه زندگی می‌کنند، یعنی آنهایی که در سحر و افسون زندگی روزگار می‌گذرانند، و آنهایی که چنین کاری نمی‌کنند این است که گروه اول روش‌های عادتی زندگی را دارند. آنها عادت کرده‌اند که از قانون جذب در زندگی استفاده کنند و به هر جا می‌روند، اعجاز آن برای‌شان رخ می‌دهد چون آنها استفاده از آن را به خاطر دارند. آنان تمام مدت از آن استفاده می‌کنند و برای‌شان صرفاً رویدادی نیست که فقط یک بار رخ دهد.

در ادامه دو داستان واقعی که آشکارا قانون جذب قدرتمند و قالب بی‌عیب و نقص کائناتِ مشغول به کار را اثبات می‌کند، تعریف می‌شود.

اولین داستان راجع به زنی به نام جینی است که دی‌وی‌دی فیلم راز را خریده بود و حداقل روزی یک بار آن را تماشا می‌کرد تا پیام آن کاملاً در سلول‌های بدنش جذب شود. مخصوصاً تحت تأثیر باب پراکتر قرار گرفته بود و فکر می‌کرد که ملاقات با او فوق‌العاده جالب است.

یک روز صبح که جینی نامه‌هایش را جمع می‌کرد، در کمال تعجب دید که پستچی به‌طور تصادفی نامه‌ی باب پراکتر را به نشانی او تحویل داده است. جینی خبر نداشت که باب پراکتر چهار بلوک دورتر از او زندگی می‌کند! از این گذشته، شماره پلاک خانه‌ی جینی و باب هم یکی بود. او فوری نامه را برداشت تا آن را به نشانی صحیح تحویل دهد.

می‌توانی شادی محض جینی را تصور کنی وقتی در باز شد و او باب پراکتر را مقابل خود دید. باب به ندرت در خانه هست چون برای آموزش به سراسر جهان مسافرت می‌کند، اما قالب کائنات صرفاً از زمان کامل خبر دارد. از آنجاکه در ذهن جینی بود چقدر عالی می‌شود اگر باب پراکتر را ملاقات کند، قانون جذب افراد، شرایط و وقایع سراسر کائنات را طوری پیش برد که چنین چیزی رخ دهد.

داستان دوم مربوط به پسری ده ساله به نام کالین است که فیلم راز را دیده و از آن خیلی خوشش آمده بود. خانواده‌ی کالین به سفری یک هفته‌ای برای دیدن دیسنی‌لند رفتند. روز اول را در صف‌هایی طولانی سپری کردند. بنابراین همان شب کالین قبل از به خواب رفتن فکر کرد: "خیلی دوست دارم فردا سوار تمام وسایل بشوم و هرگز مجبور نباشم توی صف معطل شوم."

صبح روز بعد، کالین و خانواده‌اش دم درِ اپکات سنتر[1] بودند که درِ پارک باز شد و یکی از کارکنان دیسنی به سوی آنها آمد و گفت که می‌توانند خانواده‌ی ممتاز اپکات برای آن روز باشند. به عنوان خانواده‌ی ممتاز، آنها جزو افراد مهم محسوب می‌شدند و یکی از اعضا آنان را همراهی می‌کرد و می‌توانستند بدون معطل شدن در صف، از تمام وسایل استفاده کنند. این بیشتر از آن چیزی بود که کالین آرزویش را کرده بود!

آن روز صبح صدها خانواده جلوی اپکات سنتر منتظر ایستاده بودند، اما کالین حتی ذره‌ای تردید نکرد که چرا از بین این همه خانواده، آنان به عنوان خانواده‌ی ممتاز انتخاب شدند. می‌دانست دلیلش این است که او

1- Epcot center

از راز استفاده کرده است.

تصورش را بکن که بچه‌ای ده ساله قدرتی را که موجب تحریک دنیای درون خودش می‌شود، کشف کند.

"هیچ چیز نمی‌تواند مانع شود تا تصویر ذهنی‌ات واقعی شود، مگر همان قدرتی که آن را به وجود آورد.

جنیویو برند



جیمز ری

مردم تا مدتی موضوع را در ذهن نگه می‌دارند و واقعاً هم مدافع پر و پا قرص آن می‌شوند و می‌گویند: "من ترغیب شدم. برنامه را دیدم و زندگی‌ام را تغییر می‌دهم." با این حال، نتیجه‌ای رخ نمی‌نماید. هنوز به سطح زیرین رخنه نکرده است. فرد صرفاً نظری اجمالی به نتایج سطحی می‌اندازد و می‌گوید: "این که به درد نمی‌خورد." می‌دانی موضوع چیست؟ کائنات می‌گوید: "آرزویت را برآورده می‌کنم." و بعد غیبش می‌زند.

وقتی بگذاری فکر شک و تردید به ذهنت رخنه کند، خیلی زود قانون جذب هم افکاری شک‌برانگیز را یکی پس از دیگری برایت ردیف می‌کند. به محض اینکه فکر شک و تردید به ذهنت آمد، فوری رهایش کن. آن را پی کار خودش بفرست و جمله‌ی "من می‌دانم هم‌اکنون آن را دریافت می‌کنم" را جایگزین آن کن. و احساسش کن.

جان اساراف

با آگاهی از قانون جذب، دلم می‌خواست واقعاً آن را عملی کنم و ببینم چه رخ می‌دهد. در سال ۱۹۵۵، من چیزی تحت عنوان صفحه‌ی رؤیاها برای رسیدن به خواسته‌هایم، مثل داشتن اتومبیل، ساعت مچی یا همسر رؤیایی‌ام درست کردم. تصویری از هر آنچه می‌خواستم روی صفحه چسباندم. هر روز در دفترم می‌نشستم، به این صفحه خیره می‌شدم و شروع به تجسم می‌کردم و واقعاً حال و هوایی پیدا می‌کردم که انگار از قبل آنها را به دست آورده‌ام.

خودم را برای نقل مکان آماده می‌کردم. ما تمام مبلمان و جعبه‌ها را توی انباری گذاشته بودیم. در عرض پنج سال، سه مرتبه جابه‌جایی داشتم. تا اینکه سرانجام به کالیفرنیا ختم شد و این خانه را خریدم، مدت یک سال آن را بازسازی کردم و سپس تمام وسایل پنج سال قبلم را به اینجا آوردم. یک روز صبح، پسرم کنن[1] به دفترم آمد. یکی از جعبه‌ها که مدت پنج سال دورش چسب خورده بود، دم در اتاق بود. او پرسید: "بابا، چه چیزهایی توی این جعبه است؟" و من گفتم: "اینها صفحات رؤیاهای من هستند." او پرسید: "صفحات رؤیا دیگر چیست؟" گفتم: "چیزی است که تمام اهدافم را روی آن می‌گذارم. تمام اهدافم را به عنوان چیزی که می‌خواهم در زندگی به دست بیاورم، قیچی می‌کنم و روی آن می‌زنم." البته بچه‌ی پنج سال و نیمه‌ام از حرف‌های من سر در نیاورد. بنابراین گفتم: "عزیزم، بگذار نشانت دهم، این‌جوری راحت‌تر است."

من سر جعبه را باز کردم و روی صفحه‌ی رؤیاها، تصویری از خانه‌ای بود

1- Kennan

که پنج سال قبل آن را مجسم کرده بودم. آنچه باعث حیرت بود، این بود که حالا در آن خانه زندگی می‌کردیم، نه خانه‌ای شبیه آن ـ در واقع من خانه‌ی رؤیایی خود را خریده و بازسازی کرده بودم، و حتی خودم هم خبر نداشتم. من به خانه نگاه کردم و اشکم سرازیر شد، چون به شدت منقلب شده بودم. کنن پرسید: "چرا گریه می‌کنی؟" من بالاخره چگونگی کار قانون جذب را درک کردم. بالاخره قدرت تجسم را درک کردم. بالاخره هر آنچه را خوانده بودم، آنچه را تمام عمر در موردش کار کرده بودم و روشی که با آن شرکت‌های زیادی را تأسیس کرده بودم، درک کردم. تجسم قانون جذب در مورد خانه‌ام کارایی داشت. من خانه‌ی رؤیایی خودمان را خریده بودم و حتی از آن خبر نداشتم."

تجسم همه چیز است. در واقع از پیش دیدن جذابیت‌های زندگی در آینده است."

آلبرت اینشتین (۱۹۵۵ ـ ۱۸۷۹)

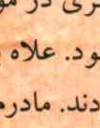
تو هم می‌توانی با صفحه‌ی رؤیاها، به تصورات خودت پر و بال بدهی. عکس‌هایی از هر آنچه می‌خواهی و عکس‌هایی از شرایطی که دوست داری زندگی‌ات آن‌گونه باشد، روی آن بچسبان. دقت کن صفحه‌ی رؤیاهایت را در جایی بگذاری که بتوانی آن را ببینی و هر روز به آن نگاه کنی، درست مثل کاری که جان اساراف کرد. هم‌اکنون مالکیت و داشتن آن چیزها را حس کن و وقتی چیزهای دلخواهت را دریافت کردی و بابت دریافت آنها احساس قدردانی و شکرگزاری داشتی، می‌توانی عکس‌ها را برداری و عکس‌هایی جدید به جای آنها بگذاری. این راهی عالی برای آشنایی بچه‌ها با قانون جذب است.

امیدوارم درست کردن صفحه‌ی رؤیاها، والدین و آموزگاران سراسر جهان را ترغیب کند.

یکی از افراد گروه تبادل نظر در وب‌سایت راز، تصویری از دی‌وی‌دی فیلم راز را روی صفحه‌ی رؤیاهایش چسباند. او فیلم را دیده بود، اما نسخه‌ای از آن را نداشت. دو روز بود که او این کار را کرده بود که به دلم افتاد یادداشتی برای جماعتی که در مورد فیلم راز تبادل‌نظر کرده بودند بفرستم و اعلام کنم به ده نفر اولی که اطلاع‌رسانی کنند، دی‌وی‌دی فیلم راز داده خواهد شد. او یکی از آنها بود!

او در عرض دو روزی که درخواستش را روی صفحه‌ی رویاهایش زده بود، نسخه‌ای از فیلم را دریافت کرد. خواه دی‌وی‌دی فیلم راز باشد یا خانه، لذت خلق و دریافت عالی است!

مثال قدرتمند دیگری در مورد تجسم، مربوط به تجربه‌ی مادرم در مورد خانه‌ای جدید بود. علاه بر مادرم، چند نفر دیگر هم طالب آن خانه‌ی به‌خصوص بودند. مادرم اراده کرد با استفاده از راز، خانه را مال خودش کند. او نشست و چندین و چند بار اسم خودش و نشانی همان خانه را نوشت. سپس تصور کرد که تمام مبلمانش را در خانه‌ی جدید گذاشته است. در عرض چند ساعتی که این کارها را انجام داد، تلفنی به مادرم زده شد و خبر دادند که پیشنهاد او برای خرید مورد قبول واقع شده است. او حسابی ذوق‌زده شد، اما متعجب نشد چون می‌دانست خانه مال او می‌شود. چه برنده‌ای!



جک کنفیلد

مشخص کن چه می خواهی. باور کن که می توانی آن را داشته باشی. باور کن

که لیاقتش را داری و باور کن که برایت عملی می‌شود. سپس هر روز چند دقیقه‌ای چشمانت را ببند و آنچه را از قبل می‌خواستی مجسم کن، و احساس کن که از قبل آن را داری. حالا از آن حالت بیرون بیا و حواست را متمرکز مواردی کن که بابتش خدا را شاکر هستی، و واقعاً از آن لذت ببر. سپس از آن حال و هوای خِاص در بیا، آن را در کائنات رها کن و اعتماد کن که کائنات می‌داند چگونه آن را برایت آشکار کند.

خلاصه‌هایی از راز

• چشم انتظاری نیروی جاذبه‌ای قوی است. متوقع چیزهایی باش که می‌خواهی. انتظار چیزهایی را که نمی‌خواهی نداشته باش.

• شکرگزاری و سپاس روندی قدرتمند برای تغییر و تحول انرژی و آوردن هر چه بیشتر آنچه می‌خواهی به زندگی‌ات است. بابت چیزهایی که از قبل داری خدا را شکر کن تا چیزهای خوب بیشتری را جذب کنی.

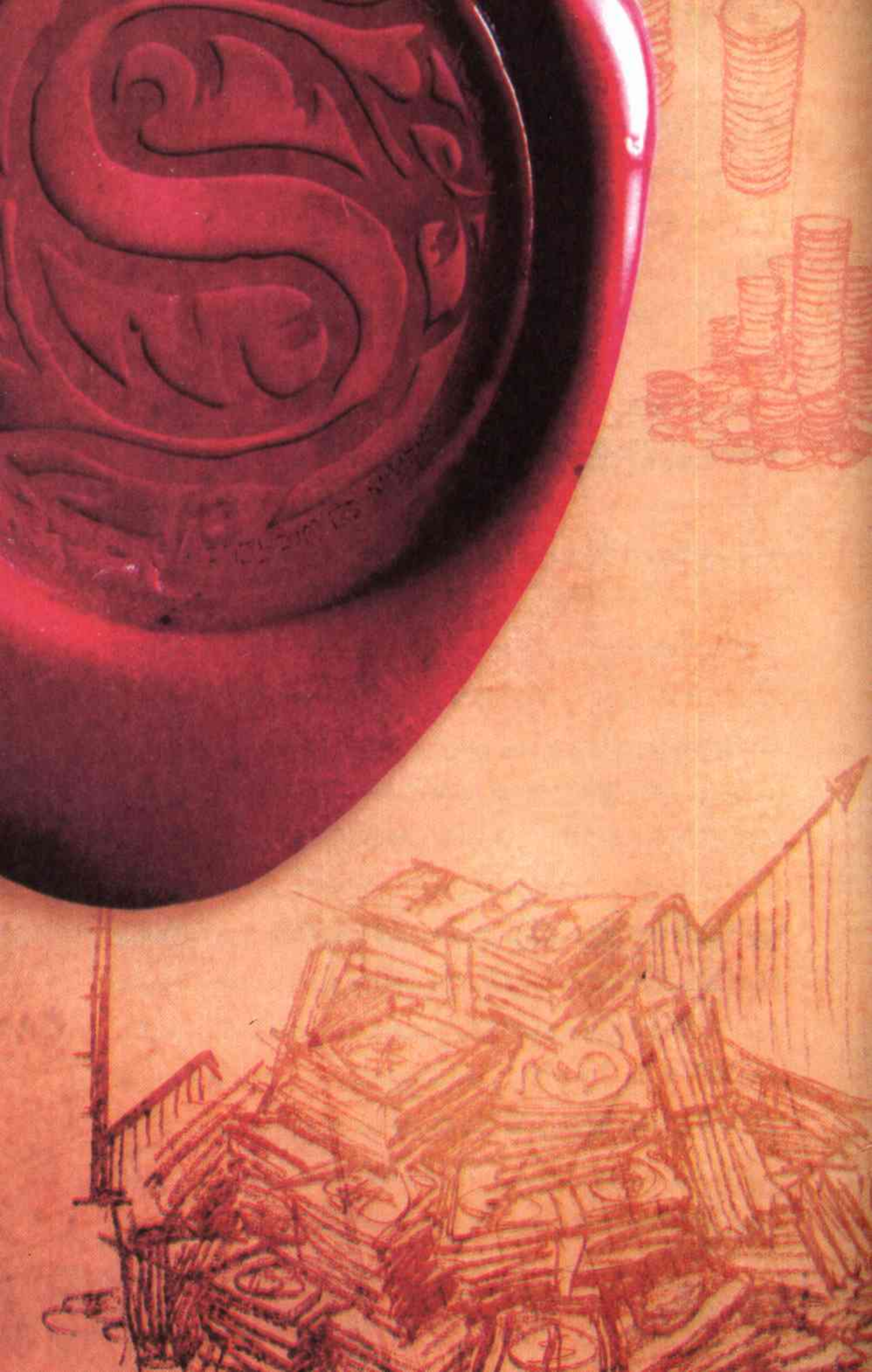
• شکر نعمت پیشاپیش بابت آنچه می‌خواهی، باعث تسریع در رسیدن به خواسته‌هایت می‌شود و علامتی قدرتمندتر به سوی کائنات می‌فرستد.

• تجسم، روند خلق تصاویر در ذهن است و لذت بردن از هر آنچه می‌خواهی. وقتی مجسم می‌کنی، در واقع افکاری قدرتمند و احساسی از اینکه هم‌اکنون آن چیز را داری، ایجاد می‌کنی. سپس قانون جذب دقیقاً مثل همان را که در ذهنت دیده‌ای، به تو برمی‌گرداند.

• به منظور استفاده‌ی بهینه از قانون جذب، آن را جزو عادت خودت قرار بده، اما نه به شکل رویدادی که فقط یک بار رخ می‌دهد.

• در پایان هر روز، قبل از به خواب رفتن، وقایع روز خودت را مرور کن و در ذهنت هر رویدادی را که مطابق میل تو نبوده، با آنچه دلت می‌خواسته باشد، عوض کن.





راز پول

"هر آنچه ذهن بتواند آن را تصور کند، به دست می‌آید."

دبلیو کلمنت استون (۲۰۰۲ـ ۱۹۰۲)



جک کنفیلد

دستیابی به راز تحولی واقعی برای من بود، چون با پدری منفی‌باف که خیال می‌کرد افراد پولدار همه را می‌چاپند و هر کسی که پول دارد سر دیگری کلاه می‌گذارد، بزرگ شدم. بنابراین با باورهای زیادی در مورد پول بزرگ شدم؛ اینکه اگر پول داشته باشی آدم بدی هستی، فقط آدم‌های شیطان صفت پول دارند، پول علف خرس نیست. "خیال می‌کنی من راکفلر هستم؟" این عبارت مورد علاقه‌ی پدرم بودم. بنابراین من طوری بزرگ شدم که واقعاً خیال می‌کردم زندگی سخت است. تا اینکه با دبلیو کلمنت استون آشنا شدم و ایجاد تغییر و تحول در زندگی‌ام را شروع کردم.

وقتی با استون کار می‌کردم، او می‌گفت: "دلم می‌خواهد هدفی برای خودت تعیین کنی که خیلی مهم باشد تا وقتی به آن رسیدی، سرت سوت بکشد و بدانی که صرفاً به دلیل هر آنچه به تو یاد دادم بوده که به این هدف نائل شدی.

در آن زمان من سالی هشت هزار دلار درآمد داشتم. بنابراین گفتم: "دلم می‌خواهد یکصد هزار دلار در سال پول در بیاورم. در آن موقع، خودم هم نمی‌دانستم چطور می‌توانم چنین کاری کنم. نه امکاناتش را داشتم، نه راهبردی. اما صرفاً گفتم: "اعلام می‌کنم که به این مورد اعتقاد دارم و طوری عمل می‌کنم که گویی حقیقت دارد و پول را در می‌آورم." بنابراین این کار را کردم.

یکی از کارهایی که او یادم دادم این بود که هر روز چشمانم را ببندم و اهداف را طوری که گویی از قبل به نتیجه رسیده‌اند، مجسم کنم. من یک اسکناس یکصد هزار دلاری درست کردم و آن را به سقف چسباندم. هر روز قبل از هر چیز چشمم به آن می‌افتاد و به خاطر می‌آوردم که این خواسته و هدف من است. سپس چشمانم را می‌بستم و مجسم می‌کردم که روش زندگی‌ام بر اساس سالی یکصد هزار دلار است. جالب توجه است که تا سی روز هیچ اتفاقی نیفتاد. پیشرفتی در کارم حاصل نشده بود و هیچ کس هم پول بیشتری به من پیشنهاد نداده بود.

با سپری شدن چهار هفته، فکری یکصد هزار دلاری به ذهنم خطور کرد. ناغافل به ذهنم رسید. از قبل کتابی نوشته بودم و گفتم: "اگر بتوانم چهارصد هزار نسخه از کتاب را دانه‌ای بیست و پنج سنت بفروشم، می‌شود یکصد هزار دلار." به‌هرحال کتاب سر جایش بود اما هرگز چنین فکری به ذهنم نرسیده بود. (یکی از رازها این است که وقتی فکری الهام‌بخش به ذهنت می‌رسد، باید به آن اعتماد داشته باشی و در موردش اقدام کنی. نمی‌دانستم چگونه چهارصد هزار نسخه از آن را بفروشم، تا اینکه روزنامه‌ی نشنال اینکوایرر[1] را در سوپرمارکت دیدم. هزاران هزار بار آن را دیده بودم اما زیاد به نظرم نیامده

1- National enquirer

بود. ناگهان همین روزنامه نظرم را جلب کرد و فکر کردم: "اگر خوانندگان از کتاب من خبر داشته باشند، مسلماً چهارصد هزار نفر می‌روند و آن را می‌خرند."

حدود شش هفته بعد، در کالج هانتر در نیویورک برای ششصد آموزگار سخنرانی کردم و بعداً خانمی پیش من آمد و گفت: "سخنرانی معرکه‌ای بود. دلم می‌خواهد با تو مصاحبه کنم. این هم کارت ویزیت من." از قضای روزگار، او خبرنگار و مقاله‌نویسی آزاد بود که مقاله‌هایش را به نشنال اینکوایرر می‌فروخت. موضوع از حالت ابهام درآمد و به ذهنم خطورکرد که وای، پس این مورد واقعاً کارایی دارد. با چاپ شدن مقاله، فروش کتاب من هم بالا گرفت. نکته‌ای که می‌خواهم مطرح کنم این است که من تمام این وقایع مختلف، از جمله این آدم را به سوی زندگی خودم کشانده بودم. قصه را کوتاه کنم، آن سال مبلغ یکصد هزار دلار پول در نیاوردم. ما مبلغ نود و دو هزار و سیصد و بیست و هفت دلار پول در آوردیم.

اما خیال می‌کنید که دمغ شدیم و گفتیم این که نشد کار؟ ما گفتیم: عالی است. سپس همسرم به من گفت: "اگر این مورد برای یکصد هزار دلار کارایی داشته، خیال می‌کنی برای یک میلیون دلار هم کارایی داشته باشد؟" گفتم: "نمی‌دانم، به نظرم داشته باشد. بیا امتحان کنیم."

ناشرم چک حق‌التألیف مرا برای اولین کتابم "سوپ جوجه برای روح" نوشت و در کنار امضایش تصویر صورتی خندان را کشید، چون اولین باری بود که چکی یک میلیون دلاری می‌نوشت.

بنابراین من از روی تجربه‌ام می‌دانستم، چون می‌خواستم آن را امتحان کنم. آیا راز واقعاً کارایی دارد؟ ما آن را در بوته‌ی آزمایش قرار دادیم و مسلماً نتیجه داد. الآن هم هر روز با توسل به آن زندگی می‌کنیم.

آگاهی از راز و استفاده‌ی عمومی از قانون جذب در هر موردی کاربرد دارد. برای هر آنچه می‌خواهی به دست آوری، روندی مشابه دارد و مورد پول هم استثنا نیست.

برای جذب پول، باید روی ثروت تمرکز کنی. دستیابی به پول بیشتر در زندگی وقتی تو توجه کنی که پول به حد کافی نداری، امری غیرممکن است، چون تو افکاری در مورد اینکه پول به حد کافی نداری در ذهن داری. اگر حواست را روی اینکه پول به حد کافی نداری متمرکز کنی، شرایط بی‌حد دیگری فراهم می‌کنی که پول به حد کافی نداشته باشی. تو باید حواست را به وفور پولی متمرکز کنی که به سوی تو می‌آید.

تو باید علامت جدیدی از افکارت ساطع کنی و این افکار باید طوری باشد که هم‌اکنون حتی بیش از حد تصور پول داری. تو باید قدرت تخیل خود را به کار بیندازی و باور کنی پولی را که می‌خواهی از قبل داشته‌ای، و انجام این کار خیلی هم سرگرم‌کننده است!

تو متوجه خواهی شد وقتی وانمود کنی که پول داری و بازی پول داشتن را شروع کنی، فوری در مورد پول حال و هوای بهتری پیدا می‌کنی و وقتی در این مورد احساس بهتری داشته باشی، پول به سوی زندگی‌ات جاری می‌شود.

داستان جالب جک، تیم راز را ترغیب کرد که چکی سفید به عنوان دانلودی رایگان در وبت سایت راز www.thesecret.tv. در اختیار مردم قرار دهند. چک سفید برای تو و از سوی بانک کائنات است. اسم خودت، مبلغ مورد نظر و جزئیات را روی چک بنویس و آن را جلوی دیدت بگذار تا بتوانی هر روز آن را ببینی. وقتی به چک نگاه می‌کنی، احساس کن که هم‌اکنون پول را داری. تصور کن که آن پول را برای هر

آنچه می‌خواهی بخری و کاری که می‌خواهی بکنی، خرج می‌کنی. احساس کن چقدر معرکه است! بدان که آن مال خودت است، چون وقتی درخواست کنی، دریافت می‌کنی. ما تعداد بی‌شماری گزارش از مردم دریافت کردیم که استفاده از چک راز مبلغ هنگفتی پول برای‌شان به ارمغان آورده است. این یک بازی سرگرم‌کننده است که نتیجه می‌دهد!

وفور نعمت را جذب کن

تنها دلیلی که مردم به حد کافی پول ندارند این است که با افکارشان راه رسیدن پولی را که به سویشان می آید، مسدود می‌کنند. هر نوع فکر، احساس و عاطفه‌ی منفی، رسیدن چیزهای خوب، از جمله پول را به سوی تو مسدود می‌کند. مسأله‌ای نیست که کائنات پول را از تو دریغ می‌کند. در واقع تمام پول مورد نیازت هم اکنون در حالت نامرئی وجود دارد. اگر تو پول نداری، به این دلیل است که خودت مانع رسیدن جریان آن به سوی زندگی‌ات می‌شوی و این کار را هم با افکارت انجام می‌دهی. تو باید ذهنیت خودت را از سمت و سوی پول نداشتن به سمت بیش از حدِ نیاز داشتن تغییر دهی. بیشتر افکار مربوط به وفور پول را در ذهن بپروران تا عدم پول را. در این صورت هماهنگی ایجاد می‌شود.

وقتی تو به پول نیاز داری، احساسی قوی درون تو هست و البته از طریق قانون جذب به جذب پول مورد نیاز ادامه می‌دهی.

می توانم راجع به تجربه‌ی خودم در مورد پول برایت بگویم. دقیقاً قبل از اینکه راز راکشف کنم، حساب وکتابم حاکی از آن بود که در آن سال شرکت من با ضرر و زیان عمده‌ای روبروست و تا سه ماه دیگر دخلش می آید و به تاریخ خواهد پیوست. بعد از ده سال جان کندن، نزدیک بود شرکتم از دستم

برود. درحالی‌که برای نجات شرکتم به پول بیشتری نیاز داشتم، اوضاع روز به روز بدتر می‌شد و بدجور در مخمصه افتاده بودم.

تا اینکه راز را کشف کردم و از صدقه سر آن همه چیز در زندگی‌ام - از جمله وضعیت شرکتم - به کلی متحول شد، چون طرز تفکرم را تغییر دادم. همین‌طور که حسابدارم در مورد پول الم‌شنگه راه انداخته بود و روی کمبود آن تمرکز می‌کرد، من ذهنیت خود را روی فراوانی پول و درست شدن اوضاع متمرکز کردم. با تمام وجود می‌دانستم که کائنات پول را برایم فراهم می‌کند و همین‌طور هم شد. پول از جایی که تصورش را هم نمی‌کردم به سراغم آمد. من لحظاتی هم بدگمان می‌شدم، اما وقتی شک و تردید به سراغم می‌آمد، فوری ذهنیت خود را تغییر می‌دادم و تمام حواسم را متوجه حاصل و بازده آنچه می‌خواستم می‌کردم. بابت آن شکر خدا را به جا می‌آوردم، احساس رضایت به من دست می‌داد و باورش داشتم!

در اینجا می‌خواهم یکی از اسرار این راز را با شما در میان بگذارم. میانبر برای هر آنچه در زندگی می‌خواهی، شاد بودن و داشتن حال و هوای آن است. این سریع‌ترین راهی است که پول یا هر چیز دیگری که بخواهی به زندگی‌ات بیاید. بر تشعشعات آن احساس لذت و خوشی در کائنات تمرکز کن. وقتی این کار را نکنی، تمام چیزهایی را که برایت لذت و شادی می‌آورد جذب می‌کنی، که منحصر به فراوانی پول نیست، بلکه به هر چیز دیگری هم که می‌خواهی مربوط می‌شود. تو باید علامتی از خودت بیرون بفرستی تا هر آنچه را می‌خواهی به تو برگرداند. وقتی احساس شادی و لذت از خودت ساطع کنی، به صورت تصاویر و تجارب زندگی به سوی تو برمی‌گردند. قانون جذب درونی‌ترین افکار و احساسات تو را به عنوان زندگی‌ات به سوی تو باز می‌تاباند.

تمرکز بر نیکبختی

دکتر جو ویتل

من می‌توانم طرز فکر عده‌ی زیادی از مردم را تصور کنم: "چگونه می‌توانم پول بیشتری را به سوی زندگی‌ام جذب کنم؟ چطور به پول و پله می‌رسم؟ چطور می‌توانم سعادتمند شوم؟ درحالی‌که شغلم را دوست دارم، چطور می‌توانم از پسِ بدهی‌های کارت‌های اعتباری‌ام برآیم؟ چطور از طریق شغلم پولی کلان به دست می‌آورم؟ چطور می‌توانم درآمدم را افزایش دهم؟" فقط قصد کن!

این مربوط به یکی از مواردی می‌شود که در سرتاسر فیلم ***راز*** درباره‌اش حرف زدیم. وظیفه‌ی تو این است که هر آنچه را دوست داری از کاتالوگ کائنات داشته باشی، اعلام کنی. اگر پول نقد یکی از آنهاست، بگو چه مقدار می‌خواهی داشته باشی. مثلاً: "دلم می‌خواهد بیست و پنج هزار دلار از طریقی نامنتظر در عرض سی روز آینده داشته باشم." یا هر چیز دیگری که می‌خواهی بشود. باید برایت قابل باور باشد.

اگر افکاری از گذشته در سرت است که تنها راه پول به دست آوردن از طریق شغلت است، فوری این فکر را رها کن. آیا وقتی چنین فکری داری، می‌توانی سپاسگزار باشی که باید تجربه‌ات همین باشد؟ چنین افکاری هیچ خدمتی به تو نمی‌کنند.

حالا تو متوجه شده‌ای که وفور نعمت برایت وجود دارد. وظیفه‌ات این نیست که از چگونگی سرازیر شدن پول به زندگی‌ات سر در بیاوری.

وظیفه‌ی تو صرفاً درخواست و باور این است که آن را دریافت کرده‌ای و احساس خوشحالی کنی. جزئیات مربوط به چگونگی آمدن پول را به کائنات محول کن.

باب پراکتر

هدف بیشتر مردم بیرون آمدن از زیر بار بدهکاری است. این کار آدم را بیشتر توی بدهکاری نگه می‌دارد. هر آنچه را درباره‌اش فکر کنی، جذب می‌کنی. تو می‌گویی: "اما این بیرون آمدن از زیر بار قرض و بدهکاری است." من اهمیتی نمی‌دهم که رفتن زیر بار قرض باشد یا بیرون آمدن از آن، به‌هرحال تا وقتی راجع به بدهکاری فکر کنی، آن را جذب می‌کنی. یک برنامه‌ی مرتب بازپرداخت بدهی برای خودت تنظیم کن و سپس حواست متوجه خوشبختی و کامیابی باشد.

وقتی تو انبوهی صورتحساب داری و نمی‌دانی چطور آنها را بپردازی، نمی‌توانی حواست را متوجه صورتحساب‌ها کنی، چون با این کار صورتحساب‌های بیشتری را جذب می‌کنی. تو باید راهی پیدا کنی تا علی‌رغم صورتحساب‌های دور و برت، با کمک آن بتوانی حواست را روی کامیابی متمرکز کنی. تو باید راهی را برای یک حس خوب پیدا کنی تا بتوانی موضوعات خوب را به سوی خودت بیاوری.

جیمز ری

بارها از مردم شنیده‌ام که می‌گویند: "دلم می‌خواهد سال بعد درآمدم دو

برابر شود." اما بعد که به اقداماتشان نگاه می‌کنی، می‌بینی کارهای لازم را برای چنین رخدادی انجام نمی‌دهند. آنها دور خودشان چرخی می‌زنند و می‌گویند: "توان مالی چنین کاری را ندارم." "حدس بزن چه می‌شود؟ "امر کن، سرور من."

اگر جمله‌ی "توان مالی ندارم" را بر زبان آورده‌ای، همین حالا موضع قدرت خود را تغییر داده‌ای. جای آن را با جمله‌ی "توان مالی‌اش را دارم! می‌توانم آن را بخرم" عوض کن. این جمله را چندین بار تکرار کن. مثل طوطی بشو. تا مدت سی روز قصد و نیت تو این باشد که به هر چه نگاه می‌کنی، پیش خودت بگویی: "توان مالی‌اش را دارم. می‌توانم این را بخرم." وقتی اتومبیل رؤیایی‌ات را می‌بینی که در خیابان از جلوی چشمانت رد می‌شود، بگو: "توان مالی خرید این را دارم." با دیدن لباس‌هایی که دوست داری یا وقتی در فکر تعطیلاتی عالی هستی، بگو: "توان مالی داشتن این را دارم." با انجام این کار تو خودت را تغییر می‌دهی و احساس بهتری در مورد پول پیدا می‌کنی. کم‌کم خودت را متقاعد می‌کنی که توان مالی برای این جور چیزها را داری و با این کار، تصاویر زندگی تو تغییر می‌کند.

لیزا نیکولز

وقتی تو تمام حواست را برنداشتن و عدم امنیت و این مسأله که چه چیزی را نداری متمرکز کنی و در مورد آن با خانواده‌ات الم‌شنگه راه بیندازی، با دوستانت بحث کنی و به فرزندانت بگویی که به حد کافی پول نداری ـ "ما پول کافی نداریم، از عهده‌ی خرید آن برنمی‌آییم" ـ به‌هرحال هرگز نخواهی توانست توان مالی به دست بیاوری چون جذب بیشتر هر آنچه را نداری

شروع کرده‌ای. اگر تو وفور نعمت و کامیابی می‌خواهی، پس روی نعمت و کامیابی تمرکز کن.

> **"بعد معنوی هر چیزی که به صورت مرئی به دست می‌آید. هرگز ته نمی‌کشد. تمام مدت نزد خودت است و به اندازه‌ی اعتقاد و درخواست تو، واکنش نشان می‌دهد."**
>
> چالز فیلمور (۱۹۴۸ _ ۱۸۵۴)

حالا که راز را می‌دانی، وقتی آدمی پولدار را می‌بینی، آگاه هستی که فکر غالب او روی ثروت است، نه تنگدستی، و این‌گونه بوده که ثروت را به سوی خود کشیده است، خواه آگاهانه یا ناآگاهانه. این‌گونه افراد حواسشان را روی ثروت متمرکز کرده‌اند و کائنات با برانگیختن مردم، شرایط و وقایع، ثروت را به آنها می‌رساند.

در واقع ثروتی را که آنها دارند، تو هم داری. تنها تفاوت بین تو و آنها این است که آنها با تفکر و ذهنشان ثروت را جذب خود کرده‌اند اما ثروت تو همان‌طور نامرئی ول معطل است. برای اینکه آن را مرئی کنی، در مورد ثروت فکر کن.

دیوید شیرمر

وقتی برای اولین بار در مورد راز شنیدم، هر روز کلی صورتحساب به دستم می‌رسید. فکر کردم: "چطور می‌توانم این وضع را برعکس کنم؟" قانون جذب بیان می‌کند که: روی هر چه تمرکز کنی، همان را به دست می‌آوری. بنابراین من یک موجودی از بانک گرفتم، روی مبلغ کل را لاک گرفتم و مبلغ

کل جدیدی جای آن نوشتم. دقیقاً همان مقداری راکه دلم می‌خواست در بانک داشته باشم، روی ورقه نوشتم و بعد فکر کردم: "چطور است مجسم کنم که چک‌هایی به صندوق پستی‌ام سرازیر می‌شوند؟" بنابراین برگه‌های چک را مجسم کردم که به صندوق پستی‌ام می‌آیند. در عرض یک ماه، تغییر و تحول اوضاع شروع شد. شگفت‌آور است. امروز فقط از صندوق پستی‌ام چک به دستم می‌رسد، تک و توکی هم صورتحساب، اما تعداد چک‌هایم به مراتب بیشتر است.

با پخش فیلم راز، تعداد بی‌شماری نامه از مردم دریافت کردیم که اظهار می‌داشتند زمان دیدن فیلم، چک‌هایی نامنتظر از طریق پست به دستشان رسیده است. و چنین اتفاقی افتاد چون توجهشان را به ماجرای دیوید معطوف کردند و چک‌هایی به سوی آنها آمد.

یک بازی اختراعی که باعث شد احساساتم دگرگون شود، این بود که وانمود می‌کردم صورتحساب‌هایم چک‌هایی واقعی هستند. از خوشحالی به هوا می‌پریدم و می‌گفتم: "باز هم پول برای من. خدا را شکر، خدا را شکر." تک‌تک صورتحساب‌ها را در دست می‌گرفتم و تصور می‌کردم چک هستند و در ذهنم یک صفر هم به عدد آن اضافه می‌کردم تا آن را بیشتر کنم. دفتر یادداشتی برمی‌داشتم و بالای صفحه می‌نوشتم: "دریافتی‌هایم." سپس فهرست مبلغ صورتحساب‌ها را با یک صفر اضافه جلوی آن می‌نوشتم و در کنار هر کدام هم یک "متشکرم" می‌نوشتم، و احساس سپاس را بابت دریافت آن حس می‌کردم، تا حدی که اشک در چشمانم جمع می‌شد. سپس هر صورتحساب را که در مقایسه با آنچه دریافت کرده بودم خیلی جزئی بود، برمی‌داشتم و همراه با شکرگزاری، پول آن را می‌پرداختم.

من هرگز پاکت صورتحساب‌ها را باز نمی‌کردم مگر این حس در من ایجاد می‌شد که آنها چک هستند. اگر قبل از متقاعد کردن خودم که آنها چک هستند پاکت صورتحساب‌ها را باز می‌کردم، دلم فرو می‌ریخت. می‌دانستم که این حال و هوا باعث دریافت صورتحساب‌های بیشتری خواهد شد. می‌دانستم که باید این احساس را از بین ببرم و احساسی لذت‌بخش را جایگزین آن کنم تا بتوانم پول بیشتری را به زندگی‌ام وارد کنم. در مواجهه با انبوهی صورتحساب، این بازی برایم کارایی داشت. تو هم از طریق احساس درونی‌ات خواهی فهمید که چه کاری بیش از همه به حالت مفید واقع می‌شود. وقتی وانمود کنی، نتایج سریع رخ می‌نمایند.



لورال لنگمیر

(کارشناس امور مالی، سخنران، مربی خصوصی و مربی شرکت‌های سهامی)

من با این شعار بزرگ شدم که "برای پول در آوردن باید جان بکنی." تا اینکه بعداً این جمله را با "پول به راحتی و به‌طور مرتب گیر می‌آید" جایگزین کردم. در آغاز احساس می‌شود که دروغ است، مگر نه؟ بخشی از مغز تو می‌گوید: "ای دروغگو. این کار سخت است." بنابراین تو باید بدانی که این بازی ذهنی تا مدتی ادامه دارد.

اگر چنین فکری داری که: "برای پول در آوردن واقعاً باید جان کند و تلاش کرد"، بی‌درنگ این فکر را دور بینداز. با این طرز فکر، فرکانسی از خود ساطع می‌کنی که تصویرهای تجربه‌ی زندگی‌ات می‌شود. به توصیه‌ی لورال لنگمیر گوش بده و فکرت را با این فکر جایگزین کن:

"پول راحت و بدون دردسر گیر می آید."



دیوید شیرمر

وقتی صحبت از ایجاد ثروت به میان می‌آید، ثروت به طرز فکر تبدیل می‌شود. همه‌اش به این بستگی دارد که چه فکری کنی.



لورال لنگمیر

باید بگویم هشتاد درصد تعلیمات من به افراد در مورد روان‌شناسی و طرز فکر آنان است. من می‌دانم چه موقع آنها می‌گویند: "اوه، تو می‌توانی انجام بدهی، من نمی‌توانم." در واقع مردم توانایی دارند که مناظره‌ی درونی و گفتگوهایشان را در مورد پول تغییر دهند.

خبر خوش این است به محض اینکه تشخیص دهی آنچه می‌دانی بسیار مهم‌تر از مسائلی است که یاد گرفته‌ای باورشان کنی، برای جستجوی وفور نعمت دنده عوض کرده‌ای. موفقیت از درون خودت نشأت می‌گیرد، نه از بیرون وجودت.

رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ ـ ۱۸۰۳)

تو باید در مورد پول حس خوبی داشته باشی تا پول بیشتری را جذب کنی. قابل درک است که وقتی مردم به اندازه‌ی کافی پول نداشته باشند، در مورد پول هم حس خوبی ندارند، چون به حد کافی ندارند. اما همین

احساسات منفی مانع آنان برای رسیدن به پول بیشتر است! تو باید این چرخه را متوقف کنی و این کار را باید با شروع احساس خوب در مورد پول بکنی و اینکه بابت هر آنچه داری سپاسگزار باشی. شروع به احساس و گفتن این جمله کن: "من بیش از حد دارم."، "وفور پول و نعمت در راه است"، "من جاذب پول هستم"، "من عاشق پول هستم و پول هم عاشق من است"، "من هر روز پول دریافت می‌کنم"، "خدایا شکرت، خدایا شکرت، خدایا شکرت."

پول بده تا پول بگیری

پول دادن اقدامی مهم در جهت به دست آوردن پول بیشتر در زندگی است، چون وقتی تو اهدا می‌کنی، یعنی داری می‌گویی: "من کلی پول دارم." نباید تعجب کنی که ثروتمندترین افراد روی کره‌ی زمین، بزرگ‌ترین نوع‌دوستان هم هستند. آنها مبلغ عظیمی پول می‌بخشند و با همین بخشش، به واسطه‌ی قانون جذب، کائنات هم روی خوش نشان می‌دهد و پول هنگفت‌تری را ـ چندین برابر ـ به سوی آنها برمی‌گرداند.

اگر با خودت می‌گویی: "من پول کافی برای بخشش ندارم"، پاک باختی! حالا خودت می‌دانی چرا به حد کافی پول نداری! وقتی خیال می‌کنی به حد کافی پول برای بخشیدن نداری، شروع کن به بخشش. وقتی ایمان خود را در بخشیدن ثابت کنی، قانون جذب هم بیشتر به تو می‌دهد.

تفاوت زیادی بین بخشیدن و از خودگذشتگی وجود دارد. بخشیدن با طیب خاطر است که احساس خیلی خوبی به آدم می‌دهد. از

خودگذشتگی حس خوبی ندارد. این دو تا را با هم اشتباه نگیر. اینها به طور کلی دو چیز متضاد هستند. یکی از آنها علامت فقدان از خود ساطع می‌کند و دیگری علامت بیش از حد داشتن. یکی از آنها احساس خوب به آدم می‌دهد و دیگری حس بد. از خودگذشتگی سرانجام به دلخوری ختم می‌شود، بخشش با طیب‌خاطر یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهایی است که می‌توانی انجام دهی، و قانون جذب محکم به این علامت می‌چسبد و حتی بیشتر هم به زندگی‌ات جاری می‌کند. تو می‌توانی تفاوت را حس کنی.

جیمز ری

من آدم‌های زیادی را می‌شناسم که پول هنگفتی در می‌آورند اما ارتباطات آنها نفرت‌آور است. و این ثروت نیست. تو می‌توانی به دنبال پول بروی و ثروتمند شوی، اما تضمین بابت اینکه غنی هستی، در کار نیست. نمی‌خواهم بگویم که پول بخشی از ثروت نیست، مسلماً هست، اما فقط بخشی از آن است. و از طرفی هم افراد زیادی را می‌شناسم که آدم‌هایی "معنوی" هستند اما همیشه دردمند و مقروض‌اند. این هم ثروت نیست. زندگی یعنی وفور در هر زمینه‌ای.

اگر تو با این باور بزرگ شده‌ای که ثروتمند بودن با معنوی بودن منافات دارد، قویاً توصیه می‌کنم سری کتاب‌های "میلیونرهای انجیل" نوشته‌ی کاترین پاندر را بخوان. در این کتاب‌های شکوهمند کشف می‌کنی که ابراهیم، اسحاق، یعقوب، یوسف، موسی و مسیح فقط مربیانی کامیاب نبودند، بلکه با آن سبک‌های زندگی سطح بالا از

بسیاری میلیونرهایی که امروزه می‌شناسی، میلیونرتر بودند. تو وارث مولود هستی. کامیابی حق مسلم توست و تویی که کلید وفور و نعمت‌های بیشتر در هر زمینه‌ای از زندگی را، بیش از آنچه تصورش را بکنی، در دست داری. تو لایق هر چیز خوبی که می‌خواهی هستی، و عالم هم هر چیز خوبی که بخواهی به تو می‌دهد، اما فقط باید آن را به سوی زندگی‌ات فرا بخوانی. حالا خودت از راز خبر داری. تو کلید را داری. کلید، افکار و احساسات خودت است و تو در تمام طول عمرت این کلید را در دستت گرفته‌ای.

مارسی شیموف

در فرهنگ غرب عده‌ی زیادی از مردم برای رسیدن به موفقیت تلاش و تقلا می‌کنند. آنها خواستار خانه‌ای بزرگ و عالی، کسب و کار شخصی، و تمام چیزهای ظاهری هستند. ولی ما به واسطه‌ی تحقیقاتمان متوجه شدیم که داشتن تمام چیزهای ظاهری الزاماً آنچه را ما واقعاً می‌خواهیم، یعنی خوشحالی و رضایت، تضمین نمی‌کند. بنابراین به استقبال این چیزهای ظاهری می‌رویم، به امید اینکه خوشحالی را برای ما به ارمغان بیاورد، اما کار برعکس می‌شود. تو باید به دنبال لذت درونی، آرامش درونی و در وهله‌ی اول بصیرت درونی بروی. آن وقت است که تمام چیزهای ظاهری هم خودشان را نشان می‌دهند.

آنچه تو می‌خواهی، کاری درونی است. دنیای بیرونیِ دنیای تأثیر و نتیجه است که فقط ناشی از افکار است. افکار و فرکانس خودت را روی شادی تنظیم کن. احساس شادی و لذت را از درون خودت بتابان و آن را با تمام وجود به عالم منتقل کن. آن وقت است که تو بهشت برین را روی زمین تجربه می‌کنی.

خلاصه‌هایی از راز

• برای جذب پول، روی ثروت تمرکز کن. با تمرکز بر فقدان، غیرممکن است که بتوانی پول بیشتری وارد زندگی‌ات کنی.

• استفاده از قوه‌ی تخیل و وانمود کردن به اینکه از قبل پولی را که می‌خواهی داری، مفید است. بازی ثروتمند بودن کن. به این ترتیب حال و هوای بهتری راجع به پول پیدا می‌کنی. وقتی در این مورد احساس بهتری داشته باشی، پول بیشتری به زندگی‌ات جاری می‌شود.

• احساس خوشحالی در زمان حال، سریع‌ترین راه برای آوردن پول به زندگی‌ات است.

• قصد و نیتت این باشد که به هر چیزی دوست داری نگاه کنی و بگویی: "من توان مالی خرید آن را دارم. من می‌توانم آن را بخرم." فوری تفکر تو تغییر می‌کند و در مورد پول حال و هوایی بهتر پیدا می‌کنی.

• پول ببخش تا از قبال آن پول بیشتری به تو برسد. وقتی تو در مورد پول دست و دلباز باشی و با بخشیدن احساس خوبی پیدا کنی، در واقع می‌گویی: "من یک عالم پول دارم."

• سرازیر شدن چک‌ها را در صندوق پستی‌ات مجسم کن.

• افکارت را روی ثروت تنظیم کن. درباره‌ی ثروت فکر کن.



راز ارتباطات



مری دیاموند
(مشاور فنگ‌شویی، مدرس و سخنران)

راز به این معناست که ما خالق دنیای خود هستیم و هر آرزو و خواسته‌ای را که مجسم کنیم، در زندگی‌مان آشکار می‌شود. بنابراین، آرزوها، افکار و احساسات ما خیلی مهم هستند، چون آشکار می‌شوند.

یک روز به خانه‌ی کارگردانی هنری که تهیه‌کننده‌ی معروف فیلم هم بود رفتم. در هر گوشه و کنار خانه‌اش تصاویری از زنانی که روی آنها را با پارچه‌ای پوشانده بود، آویزان کرده بود. زنان روی خود را برگردانده بودند، طوری که ا نگار می‌گفتند: "من تو را نمی‌بینم." من به او گفتم: "به نظرم تو در روابط عشقی دچار مشکل هستی." او گفت: "مگر تو غیبگو هستی." جواب دادم: "نه، اما ببین، تو در هفت جای خانه‌ات دقیقاً عکس همین زنان را گذاشته‌ای." او گفت: من عاشق این نقاشی‌ها هستم. خودم آنها را کشیده‌ام." گفتم: "قضیه بدتر شد، چون تو تمام خلاقیت و استعدادت را روی آن گذاشتی."

او مردی بسیار خوش‌قیافه است که انواع و اقسام هنرپیشه‌های آنچنانی دور و برش هستند، چون حرفه‌اش ایجاب می‌کند، اما هیچ مورد عاشقانه‌ای در

زندگی‌اش نداشت. از او پرسیدم: "تو چه می‌خواهی؟" گفت: "دلم می‌خواهد با زنی خوب آشنا شوم." گفتم: "پس آن را نقاشی کن. تصویر خودت را با آن زن بکش و آن را در گوشه و کنار خانه‌ات آویزان کن."

شش ماه بعد، او را دیدم و پرسیدم: "زندگی عشقی‌ات چطور است؟" گفت: "معرکه. همه دلشان می‌خواهد با من قرار ملاقات بگذارند." گفتم: "چون خودت این‌طور خواستی." گفت: "اوضاع و احوالم خیلی خوب است. سال‌ها می‌شد که با هیچ کس قرار ملاقات نمی‌گذاشتم. حالا زنها برای خاطر من دعوایشان می‌شود." گفتم: "خوش به حالت." سپس او گفت: "اما دلم می‌خواهد سر و سامان بگیرم. دلم می‌خواهد ازدواج کنم و عشقی واقعی در زندگی داشته باشم." گفتم: "خوب، همین را نقاشی کن." او رابطه‌ای عاشقانه را نقاشی کرد و یک سال بعد، با عشق ازدواج کرد و حالا خیلی خوشحال است.

او به خواسته‌اش رسید، چون خواسته‌ای دیگر را از دور خارج کرد. البته سال‌ها چنین خواسته‌ای را داشت بدون اینکه برایش پیش بیاید، چون آرزویش نمی‌توانست آشکار شود. سطح ظاهری زندگی او ـ خانه‌اش ـ تمام مدت با آرزوی درونی‌اش در تضاد بود. اگر تو این آگاهی را درک کنی، کارها بر وفق مرادت پیش می‌رود.

داستان مری دیاموند در مورد یکی از مراجعه کنندگانش اثباتی عالی برای این مطلب است که چطور فنگ‌شویی خودش را در آموزش‌های راز نشان می‌دهد. ثابت می‌کند که چطور وقتی ما افکارمان را با تمام قوا به کار بگیریم، مقتدرانه خلق می‌شوند. افکار ما کلماتی را که از دهانمان بیرون می‌آید، احساسی را که به ما دست می‌دهد، و اقدامات ما را خلق می‌کند. اقدامات هم مخصوصاً مهم هستند، چون افکار هستند که باعث می‌شوند ما دست به اقدام بزنیم.

شاید ما به درونی‌ترین افکار خود پی ببریم، اما با نظر انداختن به اقداماتی که کرده‌ایم، می‌توانیم به طرز فکرمان توجه کنیم. در قضیه‌ی آن تهیه کننده‌ی فیلم، درونی‌ترین افکار او در اقدامات و محیط زندگی‌اش منعکس شده بود. او تصویر زن‌های زیادی را نقاشی کرده بود که همه‌شان از او رو برگردانده بودند. متوجه می‌شوی درونی‌ترین افکار او چه بودند؟ گرچه کلام او حاکی از این بود که دلش می‌خواست با زنانی آشنا شود، درونی‌ترین افکارش چنین چیزی را در نقاشی‌هایش منعکس نمی‌کرد. بعد که عمداً اقدامات خود را تغییر داد، باعث شد که حواسش را بر آنچه می‌خواهد متمرکز کند. با انتخاب تغییر و تحولی ساده، او توانست زندگی‌اش را به تصویر بکشد و از طریق قانون جذب آن را خلق کند.

وقتی می‌خواهی چیزی را در زندگی‌ات جذب کنی، حواست باشد که اقدامات تو با خواسته‌هایت در تضاد نباشد. یکی از جالب‌ترین مثال‌ها را مایک دولی، یکی از مدرسانی که در فیلم راز حضور داشت، در نوار سمعی‌اش که آن را تحت عنوان "اعمال فشار و به کار گرفتن افسون" ضبط کرده، آورده است. قضیه مربوط به زنی می‌شود که دلش می‌خواست شوهر دلخواهش را به زندگی‌اش جذب کند. او تمام کارهای درست را انجام داده بود: مشخص کرده بود که شوهر آینده‌اش چه شکل و شمایل و خصوصیاتی داشته باشد و چنین فردی را در زندگی‌اش تجسم می‌کرد. با این حال، از این شوهر آینده هیچ خبری نبود.

سپس یک روز وقتی وارد خانه شد و اتومبیلش را وسط گاراژ پارک کرد، آهی کشید و پی برد که اقدامات او با خواسته‌اش در تضاد است. حالا که اتومبیلش را وسط گاراژ پارک می‌کرد، دیگر جایی برای اتومبیل

شوهر آینده‌اش نبود! اقدامات او قویاً به کائنات می‌فهماند که باور ندارد آنچه را می‌خواهد، دریافت خواهد کرد. بنابراین فوری گاراژ خود را تر و تمیز و اتومبیلش را یک طرف گاراژ پارک کرد، که جایی برای اتومبیل شوهر آینده‌اش باز شد. سپس به اتاق خوابش رفت و درِ کمدش را که پر از لباس بود، باز کرد. جایی برای لباس‌های شوهر آینده‌اش وجود نداشت. او لباس‌ها را جابه‌جا کرد تا جایی برای لباس‌های مرد زندگی‌اش باز شود. در ضمن عادت داشت وسط تخت بخوابد. بنابراین یک طرف تخت خوابید تا جایی برای شوهر آینده‌اش در آن طرف تخت باشد.

وقتی این زن سر شام ماجرا را برای مایک دولی تعریف می‌کرد، شوهر دلخواهش هم بغل دستش نشسته بود. بعد از انجام دادن این کارها و عمل کردن به گونه‌ای که انگار شوهر دلخواهش را گیر آورده است، سر و کله‌ی آن مرد در زندگی او پیدا شد و حالا دو نفری به خوبی و خوشی کنار هم زندگی می‌کنند.

مثال ساده‌ی دیگر "اقدام به گونه‌ای که..." ماجرای خواهرم گلندا است که مدیر تولید فیلم راز بود. او در استرالیا زندگی و کار می‌کرد، اما دلش می‌خواست به امریکا بیاید و در اینجا در شرکت‌مان با من کار کند. گلندا به خوبی از راز آگاه بود و دقیقاً کارهای صحیحی انجام می‌داد تا به خواسته‌اش برسد. اما ماه‌ها گذشت و او هنوز در استرالیا ماندگار بود.

گلندا نگاهی به اقداماتش کرد و متوجه شد که اعمال و رفتارش مطابق خواسته‌اش نیست. بنابراین دست به اقداماتی جدی زد. او تمام کارها را برای عزیمتش ردیف کرد. عضویت‌هایش را لغو کرد، وسایلی را که نمی‌خواست بخشید و چمدانش را هم آماده کرد و بست. در عرض چهار هفته، گلندا در امریکا بود و در شرکت ما در امریکا کار می‌کرد.

راجع به آنچه بابتش درخواست کرده‌ای، فکر کن و مطمئن شو که اقدامات تو بازتابی از آنچه انتظار دریافتش را داری باشد، و با آن در تضاد نباشد. طوری عمل کن انگار به آن رسیده‌ای. دقیقاً همان کاری را کن که در موقع دریافت آن انجام می‌دهی و دست به اقداماتی بزن تا توقع قدرتمند تو را منعکس کند. برای دریافت خواسته‌هایت جا باز کن. با این کار علامت قوی آرزو و امید را ساطع می‌کنی.

خودت را دریاب!



لیزا نیکولز

اینکه چه کسی به عنوان همسر وارد زندگی‌ات شود مهم است. و برای این مورد تو اول باید خودت را بشناسی.



جیمز ری

تو چطور توقع داری کسی از مصاحبت با تو لذت ببرد درحالی‌که تو خودت از همنشینی با خودت لذت نمی‌بری؟ و باز هم دوباره قانون جذب یا راز است که این مورد را وارد زندگی‌ات می‌کند. تو باید به معنای واقعی کلمه شفاف باشی. در اینجا من سؤالی از تو می‌کنم: "آیا همان‌طور که دوست داری بقیه با تو رفتار کنند، با خودت رفتار می‌کنی؟"

وقتی تو با خودت رفتاری را که دوست داری دیگران با تو داشته باشند نداری، هرگز نمی‌توانی اوضاع را تغییر دهی. اقدامات تو همان افکار قدرتمند تو هستند. اگر نسبت به خودت با احترام و عشق رفتار نکنی، علامتی از خود ساطع می‌کنی که نشان می‌دهد به حد کافی ارزشمند و لایق نیستی. و این علامت مخابره می‌شود و تو در موقعیت‌هایی قرار می‌گیری که مردم با احترام با تو رفتار نمی‌کنند. در واقع مردم معلول هستند و افکار تو علت. تو باید رفتار توأم با عشق و احترام را نسبت به خودت شروع کنی و علامتی از خود ساطع کنی که آن فرکانس را داشته باشد. سپس قانون جذب کل کائنات را برمی‌انگیزد و زندگی تو پر از آدم‌هایی می‌شود که دوستت دارند و به تو احترام می‌گذارند.

بسیاری از مردم برای خاطر دیگران از خودگذشتگی می‌کنند، به خیال اینکه با این کار آدم خوبی هستند. اشتباه است! از خودگذشتگی ناشی از افکار فقدان محض است، چون می‌گوید: "برای هر کسی به حد کافی وجود ندارد، پس من از حق خودم صرف‌نظر می‌کنم." این‌گونه احساس، حس خوبی نیست و سرانجام به دلخوری ختم می‌شود. برای هر کسی وفور نعمت وجود دارد و وظیفه‌ی تک‌تک مردم است که خواسته‌های خود را احضار کنند. تو نمی‌توانی به جای فردی خواسته‌اش را احضار کنی، چون نمی‌توانی به جای کسی دیگر احساس و فکر کنی. تو باید خودت را دریابی.

دکتر جان گری

تو برای خودت راه‌حل می‌شوی. انگشت اشاره‌ات را به سوی کسی نگیر و

نگو: "تو مدیون من هستی و لازم است که به من بیشتر بدهی." در عوض به خودت بیشتر بده. برای اهدای به خودت وقت صرف کن و خودت را سرشار کن تا جایی که برای اهدا و بخشش لبریز شوی."

"برای گرفتن عشق و محبت اول خودت را از آن سرشار کن تا اینکه خودت جاذب شوی."

چارلز هانل

بسیاری از ما مردم عادت داریم خودمان را آخر خط قرار دهیم، که در نتیجه احساس بی‌لیاقتی و بی‌ارزشی را جذب می‌کنیم. تا وقتی این احساس در وجود ما مأوا داشته باشد، موقعیت‌هایی را که به مراتب بی‌ارزش‌تر و بی‌لیاقت‌تر است، جذب می‌کنیم. تو باید این طرز تفکر را تغییر دهی.

"بی‌شک از نظر عده‌ای، زیاد عشق دادن به خودمان، لوس‌بازی و نامهربانانه و سخت است. ولی بهتر است که این مورد را از بُعدی دیگر نگاه کنیم. طبق اصول بی‌نهایت، توجه به شماره‌ی یک در واقع توجه به شماره‌ی دو است و در واقع تنها راهی است برای نفع دائمی شماره‌ی دو."

پرنتیس ملفورد

تا وقتی خودت را سرشار نکنی، چیزی برای اهدا به کسی نداری. پس امری ضروری است که در وهله‌ی اول به خودت توجه کنی. اول به

لذت خودت توجه کن. مردم مسؤول لذت خودشان هستند. وقتی تو به لذت خودت توجه کنی و احساس خوبی به‌ات دست بدهد، وجودت در جمع مایه‌ی لذت می‌شود و الگویی درخشان برای هر بچه و تک‌تک افراد حاضر در زندگی‌ات می‌شوی. وقتی تو احساس لذت داشته باشی، حتی راجع به اهدا فکر هم نمی‌کنی. این لبریزشدنی است که به طور طبیعی صورت می‌گیرد.



لیزا نیکولز

من خودم را وارد ارتباطات زیادی کردم و انتظار داشتم که طرف مقابلم زیبایی مرا نشانم دهد، چون خودم زیبایی‌ام را نمی‌دیدم. در طول دوران رشد، قهرمانان رؤیایی من هنرپیشه‌ی فیلم‌های "فرشتگان چارلی" و "زن خارق‌العاده" بود. در عین حال که او فوق‌العاده بود، هیچ شباهتی به من نداشت. تا اینکه عاشق لیزا شدم ـ یعنی عاشق خودم ـ عاشق پوست شکلاتی رنگم، لب‌های قلوه‌ای‌ام، هیکل گرد و قلنبه‌ام و موهای سیاه فرفری‌ام. و با وقوع این مسأله، بقیه‌ی دنیا هم مثل خودم عاشق من شدند.

دلیل اینکه تو باید خودت را دوست داشته باشی این است که بدون عشق به خود، داشتن احساس خوب محال است. وقتی حال و هوای بدی راجع به خودت داری، درِ عشق و درِ تمام خوبی‌های عالم را به روی خودت مسدود کرده‌ای.

وقتی حس بدی در مورد خودت داری، احساس می‌کنی شیره‌ی حیات را از وجودت بیرون می‌کشی، چون تمام خوبی‌های خودت، در هر موردی ـ از جمله سلامتی، ثروت و عشق ـ روی فرکانس لذت و

احساس خوب داشتن است. احساس انرژی نامحدود و احساس شگفت‌انگیز سلامتی و سعادت، همه و همه روی فرکانس احساس خوب قرار دارد. وقتی در مورد خودت حس خوبی نداشته باشی، روی فرکانسی هستی که مردم، موقعیت‌ها و شرایط بیشتری را که حال تو را بدتر می‌کنند، جذب می‌کنی.

تو باید تمرکز حواس خودت را تغییر دهی و راجع به آنچه در مورد تو معرکه هستند، فکر کنی. نکته‌های مثبت خودت را در نظر بیاور. وقتی حواس خودت را متوجه این جور مسائل کنی، سر و کله‌ی قانون جذب پیدا می‌شود و چیزهای بیشتر عالی‌تری را در مورد خودت به تو نشان می‌دهد. هر فکری کنی، همان را جذب می‌کنی. تنها کار لازم این است که افکار خوب در مورد خودت را طولانی‌تر کنی. در این صورت قانون جذب با دادن افکار مشابه بیشتری به تو پاسخ می‌دهد. در جستجوی موارد خوب وجود خودت باش. بگرد و آنها را پیدا کن!

باب پراکتر

چیزی عالی و باشکوه در مورد تو وجود دارد. من مدت چهل و چهار سال است در مورد خودم تحقیق می‌کنم. گاهی دلم می‌خواهد خودم را ببوسم! چون هر کسی باید عاشق خودش باشد. البته من راجع به غرور و نخوت حرف نمی‌زنم. راجع به احترام سالم به خود صحبت می‌کنم. وقتی تو خودت را دوست داشته باشی، خودبه‌خود دیگران را هم دوست خواهی داشت.

مارسی شیموف

ما عادت کرده‌ایم که در روابطمان در مورد آدم‌های دیگر گله و شکایت کنیم. مثلاً: "همکارانم خیلی تنبل هستند"، "شوهرم من را دیوانه می‌کند"، "بچه‌هایم خیلی بدقلق هستند." یعنی تمرکز حواس همیشه روی دیگران است. اما برای اینکه ارتباط‌ها مفید باشند، لازم است حواسمان را روی هر آنچه مردم دیگر دارند و موجب قدردانی ما از آنان است متمرکز کنیم، نه مواردی که بابت آنها شکایت داریم. وقتی در مورد این جور چیزها گله کنیم. مقادیر بیشتری از آنها را نصیب خود خواهیم کرد.

حتی اگر تو در رابطه‌ای دچار مشکل شده‌ای ـ اوضاع آن‌طور که دلت می‌خواهد نیست، سازگار نمی‌شوی، کسی جلوی روی تو می‌ایستد ـ هنوز هم می‌توانی این ارتباط را متحول کنی. ورق کاغذی بردار و سی روز آینده را بنشین و مواردی را که در دیگران وجود دارد و تو از آن بابت قدردان هستی، یادداشت کن. راجع به دلایلی که باعث می‌شود دوستشان داشته باشی فکر کن. از حس شوخ‌طبعی و حمایت آنها قدردانی کن. آنچه دستگیرت می‌شود این است که وقتی حواست را روی قدردانی و تأیید نقاط قوت دیگران متمرکز کنی، خودت هم از آن مقادیر بیشتری نصیبت خواهد شد و مشکلات کمرنگ می‌شوند.

لیزا نیکولز

بیشتر اوقات تو این فرصت را به دیگران می‌دهی که شادی‌ات را خلق کنند و بسیاری از اوقات هم دیگران در خلق آنچه تو دوست داری، ناکام

می‌شوند. چرا؟ چون فقط یک نفر مسؤول لذت و برکت توست. چه کسی؟ خودت! بنابراین حتی پدر و مادر، بچه‌ها و همسرت نمی‌توانند روی شادی تو کنترلی داشته باشند. صرفاً برای آنها فرصتی پیش می‌آید که در شادی تو سهیم شوند. لذت و شادی در وجود خودت قرار دارد.

تمام لذات و خوشی‌های تو روی فرکانس عشق قرار دارد، که مهم‌ترین و قدرتمندترین فرکانس‌ها است. تو نمی‌توانی عشق را در دست خودت نگه داری. باید آن را با قلب خودت احساس کنی. این حالتِ هستی و وجود است. تو می‌توانی نشانه‌ی عشق را که از دیگران ابراز می‌شود ببینی، اما عشق صرفاً احساس است و تو تنها کسی هستی که می‌توانی حس عشق را از خودت بتابانی. توانایی تو در تولید احساس عشق نامحدود است. وقتی تو دوست بداری، در هماهنگی محض و کامل با کائنات هستی. عشق همه چیز توست. عشق همه کس توست. فقط حواست را متوجه چیزهایی که دوست داری کن، آن را حس کن. در این صورت تجربه‌ی بازگشت این عشق و لذت را به سوی خودت حس خواهی کرد. وقتی تو عشق از خود ساطع کنی، طوری خود را نشان می‌دهد که گویی کل عالم هر کاری برای تو می‌کند، هر چیز لذت‌بخشی را برای تو برمی‌انگیزد و هر آدم خوبی را به سوی تو می‌آورد. در واقعیت همین‌طور هم هست.

خلاصه‌هایی از راز

● وقتی می‌خواهی ارتباطی را جذب کنی، اطمینان حاصل کن که افکار، کلام، اعمال و محیط تو با خواسته‌هایت در تضاد نباشد.

● خودت را دریاب. تا وقتی خودت را درنیابی، چیزی برای اهدا به کسی نداری.

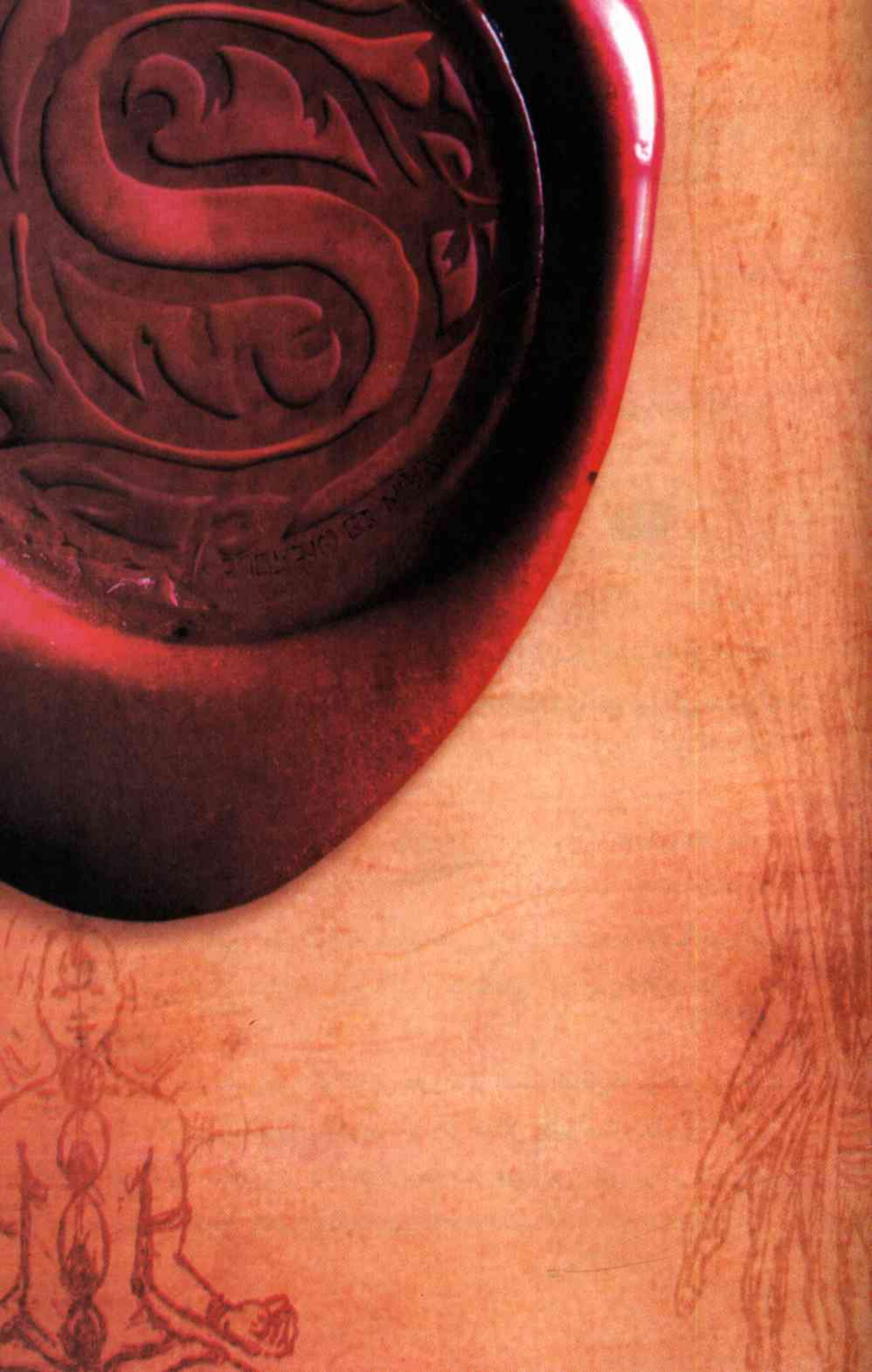
● از سر عشق و احترام با خودت رفتار کن تا افرادی را که به تو عشق و احترام نشان می‌دهند، به سوی خودت جذب کنی.

● وقتی نسبت به خودت حس بدی داشته باشی، درِ عشق را به روی خود مسدود می‌کنی. در عوض افراد بیشتر و موقعیت‌هایی را که حال تو را بدتر می‌کنند، به سوی خودت جذب می‌کنی.

● حواست را متوجه نکات مثبت خودت کن تا قانون جذب موارد معرکه‌ی دیگری در مورد خودت به تو نشان دهد.

● برای بازدهی یک ارتباط، حواست را روی مواردی متمرکز کن که می‌توانی بابت آنها از مردم قدردانی کنی، نه اینکه گله و شکوه کنی. وقتی حواست روی نکات مثبت باشد، مقادیر بیشتری از آن را به دست می‌آوری.





راز سلامتی



دکتر جان هگلین
(فیزیکدان کوانتوم و متخصص سیاست همگانی)

جسم ما حاصل افکار ما است. ما در علوم پزشکی به مرحله‌ای که کدام ماهیت تفکری و عاطفی در واقع اعمال و ساختار و ماده‌ی فیزیکی بدنمان را مشخص می‌کند، پی برده‌ایم.



دکتر جان دمارتینی

ما به تأثیر دارونما در شفابخشی پی برده‌ایم. دارونما در واقع دل‌خوش‌کنکی است که هیچ تأثیر و عارضه‌ای روی بدن ندارد، مثل قرص شکر.

تو فقط به مریض بگو که این دارو مؤثر است. اتفاقی که می‌افتد این است که اگر دارونما تأثیر بیشتری نگذارد، حداقل تأثیر مشابه داروی اصلی را می‌گذارد. محققان پی برده‌اند که ذهن بشر مهم‌ترین عامل در امر شفابخشی است که گاهی بیشتر از دارو تأثیر دارد.

هر چه آگاهی‌ات در مورد راز بیشتر شود، بیشتر از حقیقت نهفته در وقایعی به‌خصوص، از جمله زمینه‌های تندرستی، خبردار می‌شوی. اثر دارونما پدیده‌ای مهم است. وقتی مریض‌ها تصور می‌کنند و در واقع باور دارند که قرص شفابخش است، هر آنچه را باور دارند دریافت می‌کنند و شفا می‌یابند.

دکتر جان دمارتینی

اگر فردی در وضعیت بیماری قرار دارد و مشخص شده که بیماری‌اش جسمانی نیست بلکه به‌طور ذهنی آن را خلق کرده است، یک راه چاره استفاده از دارونماست. اما اگر فرد در وضعیتی حاد باشد که موجب مرگش شود، معلوم است که دارو دادن کاری عاقلانه است حتی اگر تشخیص داده شود که مورد ذهنی است. پس کسی نمی‌تواند منکر دارو شود. هر شفابخشی جایگاه خاص خود را دارد.

شفابخشی از طریق ذهن توأم با دارو تأثیری هماهنگ‌کننده دارد. اگر درد مطرح باشد، دارو درد را مرتفع می‌کند، که برای فرد فرصتی پیش می‌آورد تا حواسش را متوجه تندرستی‌اش کند. تفکر تندرستی کامل چیزی است که هر آدمی می‌تواند بدون توجه به اینکه در اطرافش چه می‌گذرد، به طور خصوصی در درون خودش انجام دهد.

لیزا نیکولز

کائنات شاهکاری از وفور نعمت است. وقتی خود را در اختیار احساس

وفور نعمت کائنات قرار دهی، ایجاد لذت، برکت و تمام چیزهای معرکه‌ای را که عالم برای تو دارد ـ تندرستی، ثروت و سرشت خوب ـ تجربه می‌کنی. اما وقتی وجود خودت را با افکار منفی مسدود کنی، دچار احساس ناراحتی، درد، رنج و غصه می‌شوی و احساس می‌کنی که سپری کردن هر روزت دردناک و پر از رنج است.

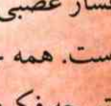


دکتر بن جانسون

(مؤلف، پیشرو در انرژی درمانی)

ما هزاران هزار نوع بیماری و تشخیص آنها را داریم. آنها صرفاً زنجیره‌ای ضعیف هستند و همه‌شان حاصل یک چیز: فشار عصبی. اگر تو روی حلقه‌ی زنجیر و روی سیستم فشار بیاوری، در این صورت یکی از حلقه‌ها می‌شکند.

تمام فشارهای عصبی فقط با یک فکر منفی شروع می‌شود. فکری که بدون بررسی از آدم سر بزند، به افکاری یکی پس از دیگری منجر می‌شود، تا اینکه سر و کله‌ی فشار عصبی پیدا می‌شود. معلول آن فشار عصبی و علت آن فکر منفی است. همه چیز از یک فکر منفی کوچک شروع می‌شود. مهم نیست که تو چه فکری را آشکار کرده‌ای. به‌هرحال می‌توانی آن را تغییر دهی... فقط با یک فکر مثبت کوچک، و یکی دیگر و یکی دیگر.



دکتر جان دمارتینی

زیست‌شناختی ما ناخوشی و مرضی خلق می‌کند که به ما پس‌خوراند

می‌دهد تا به ما بفهماند که بُعدی نامتوازن داریم، یا اینکه قدردان یا بامحبت نبوده‌ایم. بنابراین علائم و نشانه‌های بیماری بدن ما وحشتناک نیست.

دکتر دمارتینی به ما می‌گوید که عشق و قدردانی تمام منفی‌ها را در زندگی‌مان برطرف می‌کند و مهم نیست که چه شکلی به خودشان گرفته باشند. عشق و قدردانی می‌تواند دریا را بشکافد، کوه‌ها را به حرکت در آورد و اعجاز بیافریند. عشق و قدردانی می‌تواند هر نوع بیماری را زایل کند.

مایکل برنارد بک ویث

سؤالی که غالباً مطرح می‌شود این است: "وقتی در ساختار بدن کسی ناخوشی و مرضی آشکار می‌شود یا یک نوع ناراحتی در زندگی او رخ می‌نماید، آیا می‌شود از طریق قدرت تفکر "مناسب" آن را از بین برد؟"

و جواب مسلماً "بله" است.

خنده بهترین داروست



کتی گودمن، «قصه‌ای شخصی»

تشخیص داده شد که من سرطان سینه دارم. من با ایمانی راسخ و از صمیم قلب اعتقاد داشتم که از قبل شفا پیدا کرده‌ام. هر روز می‌گفتم: "خدایا بابت سلامتم شکرت." و مرتباً شکر خدا را به جا می‌آوردم. با تمام وجود اعتقاد داشتم که شفا یافته‌ام. خودم را به نحوی می‌دیدم که گویی هرگز سرطانی در بدن من حضور نداشته است.

یکی از کارهایی که برای شفای خود انجام می‌دادم، تماشای فیلم‌های کمدی بود. این فیلم‌ها باعث می‌شود که آدم فقط بخندد، بخندد و بخندد. من نمی‌بایستی اجازه می‌دادم هیچ‌گونه فشار عصبی وارد زندگی‌ام شود، چون همه می‌دانیم اضطراب یکی از بدترین چیزهایی است که ممکن است در موقع خوددرمانی به آدم دست بدهد.

از زمانی که بیماری سرطان من تشخیص داده شد تا زمانی که شفا یافتم، تقریباً سه ماه طول کشید، و آن هم بدون هیچ‌گونه شیمی‌درمانی و پرتودرمانی بود.

این قصه‌ی دلنشین و الهام‌بخش کتی گودمن، سه قدرت شگفت‌انگیز در حال اقدام را ثابت می‌کند: قدرت قدردانی در شفابخشی، قدرت ایمان به دریافت، و قدرت خنده و لذت که بیماری را در بدنمان زایل می‌کند.

کتی پس از شنیدن ماجرای نورمن کازینز تحریک شده بود که خنده را ضمیمه‌ی بخشی از شفابخشی‌اش کند.

تشخیص داده شده بود که نورمن به مرضی غیرقابل علاج مبتلا است. دکترها به او گفته بودند فقط چند ماه دیگر زنده است. نورمن تصمیم گرفت خودش را شفا دهد. او مدت سه ماه فقط فیلم‌های کمدی تماشا می‌کرد و قاه‌قاه می‌خندید. طی این سه ماه، بیماری از بدنش بیرون رفت و پزشکان بهبود او را معجزه اعلام کردند.

نورمن همین‌طور که می‌خندید، منفی‌گرایی را رها می‌کرد و بیماری را پس می‌زد. خنده بهترین دارو است.

دکتر بن جانسون

همه‌ی ما با یک برنامه‌ی ساختار زیربنایی به دنیا آمده‌ایم که خودشفابخشی نامیده می‌شود. اگر جایی از بدنت زخم شود، خودش خوب می‌شود. اگر دچار عفونت میکروبی شوی، سیستم ایمنی دخل میکروب را می‌آورد و بدن را شفا می‌دهد. سیستم ایمنی جسم طوری ساخته شده است که بدن خودش را شفا دهد.

باب پراکتر

بدنی که در وضعیت روحی و عاطفی سالمی قرار دارد، بیماری در آن جایگاهی ندارد. بدن تو در هر ثانیه میلیون‌ها سلول را رها می‌کند و از بین می‌برد، و در عوض میلیون‌ها سلول جدید می‌سازد.



دکتر جان هگلین

در واقع بخش‌هایی از بدنمان هر روز عمل جایگزینی دارد. این مورد برای بقیه‌ی قسمت‌ها چند ماهه است و برای قسمت‌هایی دیگر یکی دو ساله. اما در عرض چند سال، ما جسم فیزیکی جدیدی داریم.

علم ثابت کرده است که هر چند سال یک بار بدن ما جایگزین می‌شود. پس چگونه است که بیماری و ناخوشی سال‌ها در بدن ما می‌ماند؟ این فقط ممکن است از طریق فکر، توجه و تمرکز به بیماری انجام شود.

افکار مطلوب در سر بپروران

افکار مطلوب در سر بپروران. بیماری نمی‌تواند در بدنی که افکار متوازن دارد وجود داشته باشد. آگاه باش که صرفاً کمال وجود دارد، و وقتی کمال و بی‌عیب و نقصی را مشاهده کنی، حتماً آن را به سوی خودت فرا می‌خوانی. افکار ناقص عامل تمام بیماری‌های بشری، از جمله فقر وُ غم و غصه است. وقتی فکری منفی داریم، در واقع خودمان را از میراث بر حق‌مان محروم کرده‌ایم. مخصوصاً به خودت اعلام کن: "من افکاری عالی و مطلوب در سر دارم. من فقط بی‌عیب و نقصی را می‌بینم. من در حد کمال هستم."

من با این جمله هر نوع انقباض و سستی و درد عضله را از وجودم

بیرون کردم. من روی بدنم تمرکز کردم تا آن را عین بدن کودکان انعطاف‌پذیر و عالی ببینم. آن وقت بود که هر نوع گرفتگی ماهیچه و درد مرتفع شد. من واقعاً این کار را در طی یک شب انجام دادم.

همه می‌دانند که هر کسی به نحوی دغدغه‌ی پیری را دارد. علم توضیح می‌دهد که در یک چرخه‌ی زمانی کوتاه، ما بدنی به کلی نو داریم. پیر شدن تفکری محدود است. بنابراین این افکار را از ذهن هوشیارت بیرون کن و آگاه باش که بدن تو فقط چند ماهه است، مهم نیست که در ذهنت چند سالروز تولد را می‌شماری. در حق خودت لطفی بکن و سالروز تولد بعدی‌ات را طوری بگیر که انگار اولین سالروز تولدت است. لازم نیست برای کیک خودت شصت تا شمع روشن کنی، مگر اینکه بخواهی پیری را به سوی خود احضار کنی. متأسفانه جامعه‌ی غرب تمام هم و غم خود را روی پا به سن گذاشتن متمرکز کرده است. در واقع چنین چیزی وجود ندارد.

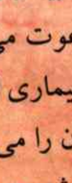
تو می‌توانی فکرت را روی حالت بدنی عالی، جسم عالی، وزن دلخواه و جوانی ابدی متمرکز کنی. می‌توانی آن را از طریق تفکر مداوم در مورد کامل بودن، برای خودت ایجاد کنی.

باب پراکتر

وقتی تو بیماری داشته باشی و روی آن تمرکز کنی و در موردش با دیگران حرف بزنی، در واقع سلول‌های بیمار بیشتری برای خودت خلق می‌کنی. مجسم کن که در سلامت کامل به سر می‌بری. بگذار دکتر حواسش به بیماری تو باشد.

یکی از کارهایی که مردم موقع بیمار بودن انجام می‌دهند، این است که تمام مدت راجع به بیماری‌شان حرف می‌زنند. از آنجا که تمام مدت راجع به آن فکر می‌کنند، صرفاً افکارشان را به زبان می‌آورند. اگر کمی ناخوش هستی، در موردش حرف نزن، مگر اینکه از آن بیشتر بخواهی. بدان که افکارت مسؤول هستند و گهگداری تا می‌توانی تکرار کن: "من حالم عالی است. من حالم خیلی خوب است." و واقعاً این را احساس کن. اگر حالت خوش نیست و کسی حال و احوالت را پرسید، خدا را شاکر باش که او به تو خاطرنشان کرد تا فکر حال خوب بودن را بکنی. فقط راجع به مسائلی که می‌خواهی حرف بزن.

امکان ندارد مرضی به تو "سرایت" کند، مگر اینکه فکر کنی امکانش هست، و این تفکر در واقع یک نوع دعوت است. اگر هم به حرف‌های مردم که راجع به بیماری‌شان حرف می‌زنند گوش بدهی، بیماری را به سوی خودت دعوت می‌کنی. وقتی گوش می‌دهی، یعنی ششدانگ حواست متوجه بیماری است و وقتی هم حواست را بر مسأله‌ای متمرکز کنی، در واقع آن را می‌خواهی و قدر مسلم تو نه تنها به آنها کمکی نمی‌کنی، بلکه انرژی همان بیماری را هم به بیماری‌شان اضافه می‌کنی. اگر واقعاً می‌خواهی به این‌گونه افراد کمک کنی، اگر می‌توانی موضوع صحبت را در راستای موارد خوب عوض کن، یا راهت را بکش و برو. وقتی هم رفتی، با قدرت فکر و احساس کن که آن فرد بیمار خوب شده است و سپس این فکر را رها کن.



لیزا نیکولز

بیا فرض کنیم تو دو تا آشنا داری که هر دو ناخوش هستند، اما یکی از آنها

تمرکزش روی لذت و شادی است. او که با امیدواری و در نظر گرفتن امکانات زندگی می‌کند، حواس خودش را بر تمام دلیل و برهان‌هایی متمرکز کرده است که چرا باید شاکر و شاد باشد. اما تو یک آشنای دیگر هم داری، هر دوی آنان بیماری مشابهی دارند، اما دومی انتخاب کرده است که حواسش را متوجه بیماری، درد و فلاکت کند.

باب دویل

وقتی مردم کاملاً حواسشان را بر اینکه چه عیب و ایرادی پیدا کرده‌اند و بیماری‌شان چیست متمرکز کنند، آن را تداوم می‌بخشند. شفابخشی برای آنان رخ نمی‌دهد، مگر اینکه توجه‌شان را از مریضی به تندرستی معطوف کنند. چون این قانون جذب است.

"بیا تا جایی که می‌توانیم به خاطر بسپاریم هر فکر ناخوشایندی چیزی بد است که بالاخره از بدن سر در می‌آورد."

پرنتیس ملفورد

دکتر جان هیگلن

افکار شادتر اساساً به بیوشیمی شادتر، یعنی جسمی سالم‌تر و شادتر منجر می‌شود. ثابت شده است که افکار منفی و فشار روحی به طور جدی باعث تحلیل بدن و عملکرد مغز می‌شود، چون این افکار و احساسات ماست که به طور مداوم بدنمان را سر و سامان می‌دهد و بازسازی و ساماندهی می‌کند. مهم

نیست تابه‌حال در خصوص جسمت چه چیزی را آشکار کرده‌ای. تو می‌توانی آن را تغییر دهی - از درون و بیرون. با افکار شاد شروع کن و احساس خوشحال بودن را در خودت ایجاد کن. خوشحالی یک حس است، احساسِ بودن. انگشت تو روی دکمه‌ی "احساس خوشحالی" قرار دارد. همین حالا آن را فشار بده و محکم هم فشارش بده، مهم نیست که در اطراف تو چه رخ می‌دهد.



دکتر بن جانسون

اضطراب و فشار روحی را از روی بدن خودت بردار تا بدنت آن کاری را که بابتش طراحی شده است انجام دهد؛ یعنی خودش را شفا دهد.

برای خلاصی از بیماری نیازی به جنگ و جدال نیست. فقط یک کار ساده‌ی رها کردن افکار منفی موجب می‌شود که سلامتی طبیعی در درون تو پدیدار شود و بدنت خودش را شفا دهد.



مایکل برنارد بک ویث

من ناظر بوده‌ام که کلیه‌ها دوباره احیا شد. دیده‌ام که سرطان زایل شد. شاهد بوده‌ام که بینایی بهبود یافت و برگشت.

من تا قبل از کشف راز، مدت سه سال عینک می‌زدم. یک شب که اطلاعات مربوط به راز را در قرون متمادی دنبال می‌کردم، متوجه شدم برای دیدن آنچه مشغول خواندن آن بودم، دستم را به سوی عینکم دراز کردم. و ناگهان همان‌جا متوقف شدم. درک اینکه چه کاری کرده بودم،

عین صاعقه به من زد.

من از همه شنیده بودم که با بالا رفتن سن قدرت بینایی کم می‌شود. آدم‌هایی را دیده بودم که برای خواندن مطلبی دستشان را عقب برده بودند. این مسأله را به ذهن سپرده بودم که با بالا رفتن سن، قدرت بینایی کم می‌شود، و همین مشکل را هم به سوی خود آورده بودم. من این کار را عمداً نکرده بودم، اما به‌هرحال کرده بودم.

از طرفی هم می‌دانستم می‌توانم هر آنچه را با فکرم خلق کرده‌ام، تغییر دهم. بنابراین فوری مجسم کردم که قدرت بینایی‌ام مثل موقع بیست و یک سالگی‌ام است. من خودم را در رستوران‌های تاریک، در هواپیما و پشت کامپیوتر مجسم کردم که بدون هیچ دردسری می‌خوانم و بارها گفتم: "من به وضوح می‌توانم ببینم. به وضوح می‌توانم ببینم." خدا را شکر گفتم و خیلی ذوق کردم که می‌توانم واضح ببینم. در مدت سه روز قدرت بینایی‌ام مرمت شد. الآن عینک مطالعه ندارم. من می‌توانم به وضوح ببینم.

وقتی ماجرای کاری را که کرده بودم برای دکتر بن جانسون، یکی از مدرسان راز، تعریف کردم، او به من گفت: "آیا متوجه شدی در عرض سه روز بابت اتفاقی که برای چشمانت افتاد، تو مجبور بودی چه کار کنی؟" من جواب دادم نه، و خدا را شکر کردم که نمی‌دانستم. بنابراین آن فکر در سرم نبود! من فقط می‌دانستم که توانستم این کار را بکنم و اینکه توانسته بودم سریع انجامش دهم. (گاهی اطلاعات کمتر بهترَ است.)

دکتر جانسون "بیماری لاعلاج" خودش را نابود کرده بود، بنابراین اعاده‌ی بینایی من در مقایسه با ماجرای معجزه‌آسای او، مهم نبود. در حقیقت من انتظار داشتم قدرت دیدم یک شبه برگردد. بنابراین سه روز از نظر من معجزه نبود. به خاطر داشته باش، زمان و اندازه در عالم مفهومی ندارد و

شفای یک بیماری به سادگی خوب شدن یک جوش است. روندی مشابه دارد؛ تفاوت در ذهنیت ما است. بنابراین اگر ناخوشی به سراغت آمد، آن را در ذهنت به اندازه‌ی یک جوش کوچک کن، تمام افکار منفی را رها کن و سپس روی سلامت کامل خودت متمرکز شو.

هیچ مرضی لاعلاج نیست

دکتر جان دمارتینی

من همیشه اعتقاد دارم که لاعلاج یعنی "قابل علاج از درون".

من اعتقاد دارم و می‌دانم که هیچ مرضی لاعلاج نیست. در هر مقطع زمانی، هر نوع بیماری به اصطلاح لاعلاج، معالجه شده است. در ذهن من و در دنیایی که آن را خلق می‌کنم، لفظ "لاعلاج" وجود ندارد. در این جهان فضا برای همه فراوان است. پس بیا و به من و به کسانی که اینجا هستند، ملحق شو. این جهانی است که هر روز در آن معجزه رخ می‌دهد. دنیایی است سرشار از وفور نعمت و جایی که تمام چیزهای خوب درون خودت وجود دارد. مثل بهشت به نظر می‌رسد، نه؟ چرا، به نظر می‌رسد.

مایکل برنارد بک ویث

تو می‌توانی زندگی‌ات را تغییر دهی. تو می‌توانی خودت را شفا دهی.



موریس گودمن

(نویسنده و سخنران بین‌المللی)

ماجرای من در دهم مارس ۱۹۸۱ رخ داد؛ روزی که واقعاً کل زندگی‌ام را متحول کرد؛ روزی که هرگز فراموشش نمی‌کنم. هواپیمایم سقوط کرد، کارم به بیمارستان کشید و تمام بدنم فلج شد. ستون فقراتم آسیب دیده بود. مهره‌های اول و دوم گردنم شکسته بود. حرکت غیرارادی بلع در من از بین رفته بود. نمی‌توانستم چیزی بخورم یا بنوشم. پرده‌ی دیافراگمم هم پاره شده بود. نمی‌توانستم نفس بکشم. تنها کاری که می‌توانستم بکنم، باز و بسته کردن چشمانم بود. به‌هرحال پزشکان گفتند که تا آخر عمر زندگی گیاهی خواهم داشت و تنها کاری که قادر خواهم بود انجام دهم، چشمک زدن است. این تصویری بود که آنها از من دیدند. اما طرز فکر آنان مهم نبود. اصل مطلب این بود که من چه فکری می‌کردم. من تجسم می‌کردم که دوباره آدمی معمولی شده‌ام و با پاهای خودم از بیمارستان بیرون می‌روم.

در بیمارستان تنها چیزی که داشتم که کار می‌کرد، ذهنم بود. و وقتی کسی ذهنش را داشته باشد، می‌تواند دوباره کارها را ردیف کند.

به من دستگاه تنفسی وصل کرده بودند و اعتقاد داشتند که به دلیل پارگی دیافراگم هرگز نخواهم توانستم خودم نفس بکشم. اما صدایی ضعیف مرتب به من می‌گفت: "عمیق نفس بکش. عمیق نفس بکش." و بالاخره دستگاه را از من جدا کردند. آنها برای توضیح کم آورده بودند. من نمی‌توانستم اجازه دهم چیز دیگری حواسم را از بینش یا هدفم دور کند.

من برای خودم هدفی معین کرده بودم مبنی بر اینکه روز کریسمس با پاهای خودم از بیمارستان بیرون بروم و این کار را هم کردم. من با دو پای

خودم از بیمارستان بیرون بروم. آنها گفتند امکان ندارد چنین کاری انجام شود و آن روزی است که هرگز فراموشش نمی‌کنم.

خطابم به مردمی است که هم‌اکنون در بیمارستان هستند و به نحوی درد می‌کشند. اگر من می‌خواستم زندگی‌ام را خلاصه کنم و برای مردم بگویم که چه کارهایی می‌توانند در زندگی‌شان انجام دهند، فقط در شش کلمه خلاصه می‌شد: "بشر همان می‌شود که درباره‌اش فکر می‌کند."

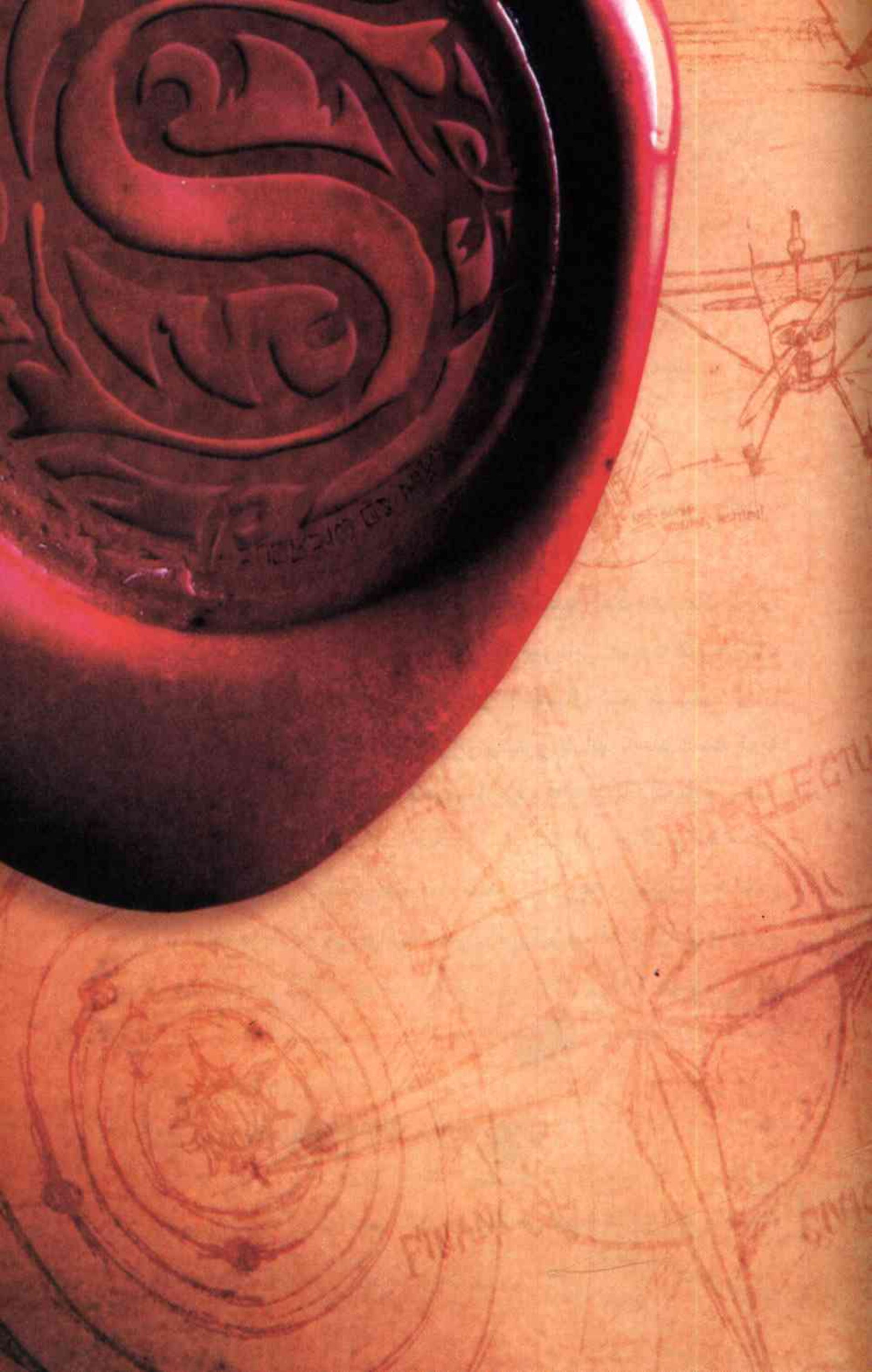
موریس گودمن به مرد معجزه معروف است. قصه‌ی او برای فیلم راز انتخاب شد تا قدرت سنجش‌ناپذیر و نیروی بالقوه‌ی نامحدود بشر ثابت شود. موریس می‌دانست که قدرت درونی‌اش هر آنچه را برای فکر کردن انتخاب کند، به او ارائه می‌دهد. هر چیزی ممکن است. قضیه‌ی گودمن باعث ترغیب و دلگرمی افراد بی‌شماری شد تا در مورد راه بازگشت به تندرستی و سلامت‌شان بیندیشند و آن را مجسم و احساس کنند. او بزرگ‌ترین چالش زندگی‌اش را به بزرگ‌ترین موهبت تبدیل کرد.

از موقع پخش فیلم راز، ما غرق در داستان‌هایی معجزه‌آسا از انواع و اقسام بیماری‌هایی شدیم که پس از مشاهده‌ی فیلم از جسم مردم دور شده بود. وقتی کسی باور داشته باشد، همه چیز امکان‌پذیر است. در ارتباط با موضوع سلامتی، دوست دارم حرف‌های قوت‌بخش دکتر بن جانسون را با شما در میان بگذارم: "ما اکنون در شرف ورود به عصر طب انرژی هستیم. هر چیزی در عالم فرکانسی دارد، و تنها کار تو این است که فرکانست را تغییر دهی یا فرکانسی متضاد خلق کنی. به همین راحتی می‌توانی چیزی را در دنیا تغییر دهی، خواه بیماری باشد یا مسائل احساسی یا هر چیز دیگر. این بزرگ‌ترین موضوعی است که تابه‌حال با آن مواجه شده‌ایم."

خلاصه‌هایی از راز

- تأثیر دارونما، نمونه‌ای از قانون جذب در عمل است. وقتی فردی بیمار واقعاً باور کند که قرص شفابخش است، هر آنچه را باور کند، دریافت می‌دارد و شفا می‌یابد.
- "تمرکز روی سلامت کامل" کاری است که می‌توانیم در حق خود انجام دهیم، علی‌رغم هر آنچه در ظاهر رخ می‌دهد.
- خنده لذت را جذب و منفی‌گرایی را رها می‌کند و به شفابخشی معجزه‌آسایی منجر می‌شود.
- فکر کردن در مورد بیماری، توجه به آن و ابراز داشتنش باعث می‌شود بیماری در بدن حفظ شود. اگر کمی ناخوش هستی، اصلاً حرفش را هم نزن، مگر دلت بخواهد بیمارتر شوی. وقتی به افرادی که راجع به بیماری‌شان حرف می‌زنند گوش بسپاری، به بیماری آنان انرژی اضافه می‌کنی. در عوض مسیر صحبت را به موضوعات خوب تغییر بده و قویاً فکر کن که این افراد را در سلامت کامل می‌بینی.
- به پیام‌های مردم جامعه در مورد بیماری و پیری گوش نکن. پیامهای منفی هیچ نفعی به حال تو ندارد.





راز جهان



لیزا نیکولز

مردم تمایل دارند به آنچه می‌خواهند نگاه کنند و بگویند: "بله، آن را دوست دارم، این را می‌خواهم." به‌هرحال، به چیزهایی مهم که نمی‌خواهند توجه می‌کنند و با این فکر که می‌توانند آن را لگدمال کنند، می‌توانند آن را حذف و کاملاً سر به نیست کنند، اگر انرژی بیشتری به آنها ندهند، دست کم به همان نسبت انرژی می‌دهند. در جامعه‌ی ما، مردم قانع شده‌اند که باید بر علیه همه چیز قد علم کنند و بجنگند. جنگ بر علیه سرطان، جنگ بر علیه فقر، جنگ بر علیه جنگ، جنگ بر علیه مواد مخدر، تروریسم و خشونت. ما تمایل داریم بر علیه هر آنچه نمی‌خواهیم به مبارزه برخیزیم، که در واقع مبارزه و جنگی بیشتر ایجاد می‌کند.



هیل دوسکین

(مدرس و مؤلف روش سدونا)

ما روی هر چه تمرکز کنیم، همان را خلق می‌کنیم. بنابراین اگر ما مثلاً از

جنگی که درگرفته است عصبانی هستیم یا با آن مبارزه می‌کنیم، در واقع انرژی‌مان را بر آن افزوده‌ایم. ما به خودمان فشار می‌آوریم، که صرفاً باعث ایجاد مقاومت می‌شود.

"در برابر هر چیزی مقاومت به خرج دهی، سمج‌تر می‌شود."

کارل یونگ (۱۹۶۱ ـ ۱۸۷۵)

باب دویل

دلیل اینکه در برابر هر چیزی مقاومت به خرج بدهی سمج‌تر می‌شود این است که انگار با مقاومت به خرج دادن داری می‌گویی: "نه، من این را نمی‌خواهم، چون حالم را چنین و چنان می‌کند ـ یعنی احساسی که همین حالا دارم." در نتیجه این احساس قوی را روی آن می‌گذاری که "من واقعاً این احساس را دوست ندارم"، و سپس همان احساس شتابان به سمت تو می‌آید.

مقاومت در برابر چیزی درست مثل سعی در تغییر تصاویر بیرونی پس از ارسال است. این پیگیری بیهوده‌ای است. تو باید به دورن بروی و علائمی جدید از طریق افکار و احساسات خودت برای خلق تصاویری جدید بیرون بفرستی.

وقتی تو در برابر آنچه ظاهر شده است مقاومت به خرج دهی، در واقع انرژی و قدرت بیشتری به تصاویری که دوستشان نداری می‌افزایی و بی‌امان مقادیر بیشتری از آن را به سوی خودت می‌آوری. وقایع یا شرایط صرفاً بزرگ‌تر می‌شوند، چون این قانون کائنات است.



جک کنفیلد

جنبش ضد جنگ، جنگ بیشتری ایجاد می‌کند. جنبش ضد مواد مخدر، مقداری بیشتری از آن را به وجود می‌آورد. دلیلش این است که ما حواسمان را بر هر آنچه نمی‌خواهیم متمرکز می‌کنیم ـ مواد مخدر!



لیزا نیکولز

مردم اعتقاد دارند اگر ما واقعاً بخواهیم چیزی را از بین ببریم، باید بر آن تمرکز کنیم. تا چه حد منطقی است کل انرژی را به مشکلی به‌خصوص بدهیم که در عین حال ضد اعتماد، عشق، زندگی در وفور نعمت، تعلیم و تربیت یا صلح است؟



جک کنفیلد

مادر ترزا زنی باهوش بود. او می‌گفت: "من هرگز در رژه‌ی ضد جنگ شرکت نمی‌کنم. اگر رژه‌ای برای صلح دارید، مرا به آن دعوت کنید. "او می‌دانست. از راز خبر داشت. و ببین چه چیزی را در دنیا آشکار کرد.



هیل دوسکین

بنابراین اگر تو ضد جنگ هستی، در عوض طرفدار صلح باش. اگر ضد گرسنگی هستی، طرفدار افرادی باش که بیش از حد برای ارتزاق دارند. اگر

ضد سیاستمداری به‌خصوص هستی، طرفدار رقیب او بشو. غالباً انتخابات به نفع کسی می‌شود که مردم واقعاً بر ضد او هستند، چون اوست که تمام انرژی و توجه را به خود جلب می‌کند.

هر چیزی در این دنیا با یک فکر شروع می‌شود. موضوعات بزرگ‌تر می‌شوند چون بعد از اینکه سر و کله‌شان پیدا شود، مردم افکار بیشتری را روی آن می‌گذارند. سپس همین افکار و احساسات است که عین همان واقعه را در هستی ما نگه می‌دارد و آن را بزرگ‌تر می‌کند. اگر ما فکرمان را از روی آن برداریم و در عوض بر عشق تمرکز کنیم، آن مسأله نمی‌تواند وجود داشته باشد و دود می‌شود و به آسمان می‌رود.

"به خاطر داشته باش این مشکل‌ترین و در عین حال شگفت‌انگیزترین عبارتی است که باید آن را درک کرد. به خاطر داشته باش اشکال هر چه باشد، در هر جا باشد یا هر کسی به آن مبتلا باشد، تو به‌جز خودت مریض دیگری نداری. تو چاره‌ای نداری جز اینکه خودت را بابت حقیقتی که دوست داری آشکار شود، متقاعد کنی."

چارلز هانل



جک کنفیلد

توجه به آنچه نمی‌خواهی اشکالی ندارد، چون تو را وا می‌دارد مقایسه کنی و بگویی: "این چیزی است که می‌خواهم." اما حقیقت این است هر چه تو در مورد آنچه نمی‌خواهی بیشتر حرف بزنی و راجع به آن بد بگویی، تمام مدت در

مورد آن مطالبی بخوانی و سپس بگویی چقدر وحشتناک است. به‌هرحال مقداری بیشتر از آن را به وجود می‌آوری.

وقتی تمرکزت را روی موارد منفی بگذاری، نمی‌توانی به جهان کمکی کنی. وقتی روی وقایع منفی جهان تمرکز کنی، نه تنها آن را افزایش می‌دهی، بلکه در همان موقع موضوعات منفی بیشتری را وارد زندگی‌ات می‌کنی.

وقتی سر و کله‌ی تصاویری از آنچه نمی‌خواهی پیدا شد، نشانه‌ای است برای تو که طرز فکرت را تغییر دهی و علامتی جدید از خود ساطع کنی. اگر وضعیت جهانی است، تو بی‌قدرت نیستی. تو کل قدرت را در اختیار داری. تمرکز کن که تک‌تک مردم در لذت و شادی هستند. روی وفور نعمت و فراوانی غذا تمرکز کن. افکار قدرتمندت را متوجه هر آنچه می‌خواهی کن. تو این توانایی را داری که با ساطع کردن احساساتی سرشار از عشق و سعادت، علی‌رغم هر آنچه در اطرافت می‌گذرد، خیلی چیزها به دنیا اهدا کنی.

جیمز ری

بارها مردم به من گفته‌اند: "جیمز، آخر من باید از اوضاع خبر داشته باشم." شاید تو باید آگاه باشی، اما لزومی ندارد که اشباع شوی.

وقتی راز را کشف کردم، تصمیم گرفتم که دیگر نه اخبار تماشا کنم و نه روزنامه بخوانم، چون حس خوبی در من ایجاد نمی‌کرد. البته منظورم این نیست که شبکه‌های خبری و روزنامه‌ها باید بابت پخش اخبار بد

مورد نکوهش قرار گیرند. به عنوان جامعه‌ای جهانی، همه‌ی ما در قبال آن مسؤول هستیم. وقتی سرگذشتی مهم عنوان خبری می‌شود، ما بیشتر روزنامه می‌خریم. وقتی مصیبتی جهانی یا ملی رخ می‌دهد، کانال‌های خبری تلویزیون به گونه‌ای بی‌سابقه پربیننده‌تر می‌شوند. بنابراین روزنامه‌ها و شبکه‌های خبری، اخبار بیشتری را به خوردِ ما می‌دهند چون ما به عنوان جامعه می‌گوییم که این جور مسائل را می‌خواهیم. رسانه‌های گروهی معلول هستند و ما علت هستیم. اینجاست که قانون جذب دست به کار می‌شود!

وقتی ما از خودمان علامتی جدید ساطع کنیم و حواسمان را به آنچه می‌خواهیم معطوف کنیم، شبکه‌های خبری و روزنامه‌ها هم در آنچه به خورد ما می‌دهند، تغییر و تحول ایجاد می‌کنند.

مایکل برنارد بک ویث

یاد بگیر ساکت و آرام شوی و حواست را از هر آنچه نمی‌خواهی و تمام بار عاطفی اطراف آن منحرف کنی. توجه خودت را به آنچه دوست داری تجربه‌اش کنی معطوف کن. حواس تو هر جا باشد، انرژی در همان جا جاری می‌شود.

"به درستی فکر کن، بنابراین افکارت گرسنگیِ جهان را برطرف و آن را تغذیه می‌کند."

هوراتیو بونار (۱۸۸۹ ـ ۱۸۰۸)

آیا از طریق هستی و وجود خودت متوجه قدرت خارق‌العاده‌ای که

در این دنیا داری، شده‌ای؟ وقتی تمرکز تو روی موضوعات خوب باشد، احساس خوبی داری و موضوعات خوب بیشتری را به دنیا و همزمان به زندگی خودت وارد می‌کنی. وقتی حس و حال خوبی داشته باشی، زندگی و دنیا را متعالی می‌کنی!

قانون کائنات در عملکرد خود عالی و بی‌نقص است.



دکتر جان دمارتینی

من همیشه می‌گویم وقتی ندا و بصیرت درونی تو به‌مراتب ژرف‌تر، واضح‌تر و رساتر از عقاید و نظریات بیرون باشد، بر زندگی‌ات مسلط می‌شوی!



لیزا نیکولز

وظیفه‌ی تو این نیست که دنیا و اطرافیانت را تغییر دهی. وظیفه‌ی تو قرار گرفتن و همراهی با جریان درونی کائنات و بزرگداشت آن در درون جهانی است که وجود دارد.

تو حاکم بر زندگی خودت هستی و کائنات جوابگوی هر امر توست. تو نباید مسحور تصاویری شوی که جلوه‌گر شده‌اند و دلخواه تو نبوده‌اند. در قبال آنها مسؤولیت قبول کن. اگر می‌توانی آنها را سبک بگیر و سپس رهایشان کن. راجع به آنچه می‌خواهی فکری جدید کن، آنها را حس کن و شاکر باش که عملی شده‌اند.

عالم سرشار از وفور نعمت است

دکتر جو ویتل

یکی از سؤالاتی که از من می‌شود این است که اگر هر کسی از راز استفاده کند و همه‌ی مردم کائنات را مثل کاتالوگی به حساب بیاورند، آیا نعمت‌ها ته نمی‌کشد؟ سکه شدن اوضاع مردم، بانک‌ها را به ورشکستگی نمی‌کشاند؟

مایکل برنارد بک ویث

موضوع جالب در مورد راز این است که برای هر کسی بیش از حد نیاز هم وجود دارد.

دروغی وجود دارد که در ذهن بشر مانند ویروس عمل می‌کند. دروغ این است: "به حد کافی کامیابی برای همه کس وجود ندارد. فقط فقدان و محدودیت و کمبود وجود دارد." و این دروغ باعث شده است مردم در ترس، طمع و خساست زندگی کنند و افکار ناشی از ترس، حرص، حساسیت و کمبود، تجربه‌شان شود. بنابراین دنیا قرص کابوس خورده است.

حقیقت این است که در دنیا حتی بیش از حد نیاز کامیابی وجود دارد. عقاید خلاقانه بیش از حد هست. قدرت بیش از حد هست. عشق بیش از حد هست. لذت بیش از حد هست. وقتی ذهن از ماهیت بی‌نهایت خود آگاه شود، تمام این چیزها راه خود را به سوی ذهن باز می‌کند.

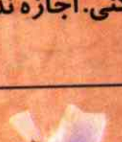
تصور اینکه وفور نعمتی در کار نیست، به معنی توجه به تصاویر بیرونی است و این فرض که هر چیزی از بیرون می آید. وقتی این کار را بکنی، مسلماً فقدان و محدودیت به سراغ تو می آید. حالا تو می‌دانی که هیچ چیزی از خارج ایجاد نمی‌شود و در وهله‌ی اول هر چیزی از فکر و احساس درونی انسان حاصل می‌شود. ذهن تو قدرت خلاق تمام چیزها است. پس چطور ممکن است کمبود و فقدانی وجود داشته باشد؟ غیرممکن است. توانایی تو در فکر کردن، همین‌طور آنچه با فکرت ایجاد می‌کنی، بی‌حد و حصر است و این توانایی را هر کسی دارد. وقتی تو واقعاً متوجه این مسأله شوی، با ذهنی که از ماهیت بی‌نهایت خود آگاه است، فکر می‌کنی.



جیمز ری

هر آموزگار برجسته‌ای که پا روی این کره‌ی خاکی گذاشته، به تو گفته است که زندگی یعنی وفور نعمت.

> **"جوهر و ماهیت این قانون این است که تو باید در مورد وفور نعمت فکر کنی، آن را درک کنی، احساسش کنی، و باورش کنی. اجازه نده فکر محدودیت وارد ذهنت شود."**
>
> رابرت کالی‌یر



جان اساراف

بنابراین وقتی ما فکر می‌کنیم که منابع کاهش یافته‌اند، منابع جدیدی را

پیدا می‌کنیم که می‌توانند همان موارد را به دست بدهند.

ماجرای واقعی تیم نفت بلیز نمونه‌ای الهام‌بخش از قدرت ذهن بشر به منظور ارائه‌ی منابع است. سرپرست‌های شرکت "انرژی طبیعی بلیز"، تحت آموزش دکتر تونی کوئین برجسته که در آموزش زیست‌شناسی انسانی تخصص دارد، قرار داشتند. آنان به واسطه‌ی تعلیمات دکتر کوئین در باب قدرت ذهن، مطمئن بودند که با تصویر ذهنی‌شان بابت اینکه بلیز یکی از تولیدکنندگان موفق نفت در کشور می‌شود، کامروا خواهند بود. آنها چشم انتظار استخراج نفت در اسپانیا بودند، که در مدت کوتاه یک سال رؤیایشان به حقیقت پیوست. شرکت "انرژی طبیعی بلیز" مرغوب‌ترین نفت را کشف کرد، درحالی‌که پنجاه شرکت دیگر در پیدا کردن نفت ناکام ماندند. بلیز به واسطه‌ی داشتن تیمی فوق‌العاده متشکل از افرادی که به قدرت بی حد و حصر ذهنشان اعتقاد داشتند، به یکی از کشورهای تولیدکننده‌ی نفت تبدیل شد.

هیچ چیز محدود نیست ـ نه منابع، نه چیزی دیگر. این محدودیت فقط در ذهن انسان وجود دارد. وقتی ما ذهنمان را به روی قدرت خلاق نامحدود باز کنیم، در واقع وفور نعمت را فرا می‌خوانیم و دنیایی کلاً جدید را می‌بینیم و تجربه می‌کنیم.

دکتر جان دمارتینی

حتی وقتی ما از فقدان حرف می‌زنیم، به این دلیل است که دیده‌ی بصیرت نداریم تا آنچه را در اطرافمان است، ببینیم.

دکتر جو ویتل

می‌دانی که وقتی مردم با گوش دادن به ندای قلبشان زندگی کنند و به دنبال آنچه می‌خواهند باشند، همه به دنبال چیزهایی مشابه نمی‌روند. و همین است که قضیه را جالب می‌کند. همه‌ی ما به دنبال ب‌ام‌و نیستیم. همه‌مان یک فرد را نمی‌خواهیم. همه خواهان تجاربی یکسان نیستیم. همه‌مان یک جور لباس نمی‌خواهیم. همه‌ی ما خواهان... نیستیم (خودت جای خالی را پر کن.)

تو بهره‌مند از این قدرت شگفت‌انگیز، روی این کره‌ی خاکی باشکوه هستی تا زندگی‌ات را خلق کنی. هیچ محدودیتی در خلق آنچه بخواهی وجود ندارد، زیرا توانایی تو در فکر کردن بی حد و حصر است. اما تو نمی‌توانی زندگی دیگران را برای‌شان خلق کنی. تو نمی‌توانی به جای آنها فکر کنی و اگر به زور بخواهی عقیده‌ی خودت را به آنها تحمیل کنی، صرفاً نیروهایی مشابه را به سوی خودت جذب می‌کنی. پس بگذار دیگران زندگی دلخواه خودشان را خلق کنند.

مایکل برنارد بک ویث

وفور نعمت برای تک تک مردم وجود دارد. اگر آن را باور داشته باشی، اگر درکش کنی و اگر با توجه به آن عمل کنی، خودش را به تو نشان می‌دهد. این یک حقیقت است.

"اگر تو شانس نداری، اگر دچار فقر و بیماری هستی، به این دلیل است که قدرت خودت را باور نداری و آن را درک نمی‌کنی. مسأله این نیست که کائنات هیچ چیز به تو اهدا نمی‌کند. کائنات همه چیز به همه کس می‌دهد ـ هیچ تبعیضی در کار نیست."

رابرت کالی‌یر

کائنات از طریق قانون جذب، همه چیز به همه کس می‌دهد. تو توانایی این را داری که هر آنچه دلت بخواهد انتخاب کنی. دلت می‌خواهد همه چیز به حد کافی برای تو و هر کس دیگری وجود داشته باشد؟ سپس همین را انتخاب کن و بدان که "وفور نعمت در همه چیز وجود دارد"، "موجودی بی حد و حصر است"، "یک عالم شکوه و جلال وجود دارد." هر کدام از ما این توانایی را داریم که از طریق فکر و احساسمان به وفور نعمت نامرئی بی حد و حصر تلنگری بزنیم و آن را وارد زندگی‌مان کنیم. پس برای خودت انتخاب کن. تو تنها کسی هستی که می‌توانی.



لیزا نیکولز

هر چیزی که دلت می‌خواهد ـ لذت، عشق، وفور نعمت، کامیابی، خیر و برکت ـ در دنیا وجود دارد و آماده است تا به آن چنگ بیندازی. و تو باید خواهان آن باشی. باید قصد کنی. وقتی تو عزمت را جزم کنی و در اشتیاق آنچه می‌خواهی باشی، عالم تک‌تک چیزهایی را که می‌خواهی، در اختیار تو می‌گذارد. چیزهای زیبای دور و بر خودت را شناسایی کن و آنها را مورد خیر

و برکت قرار بده. از طرف دیگر، اگر همین حالا اوضاع بر وفق مرادت نیست، انرژی‌ات را صرف خرده‌گیری و شکوه نکن. به آنچه می‌خواهی توجه کن تا بیشتر همان را دریافت کنی.

کلمات لیزا را که می‌گوید: "هر آنچه را در اطرافت هست مورد خیر و برکت قرار بده"، باید طلا گرفت. خیر و برکت برای هر چیزی در زندگی‌ات! وقتی تو برای هر چیزی خیر و برکت بخواهی، در واقع روی بالاترین فرکانس عشق قرار داری. در انجیل آمده است عبریان از قبل برای دستیابی به سلامت و ثروت و شادمانی دست به دعا برمی‌داشتند. آنها از قدرت حمد و ثنا و برکت‌خواهی آگاه بودند. بسیاری از مردم فقط زمانی کسی را مورد خیر و برکت قرار می‌دهند که عطسه کند، که در این صورت از یکی از مهم‌ترین قدرت‌های خود تا آخرین حدش استفاده نکرده‌اند. همین حالا قدرت خیر و برکت را به زندگی‌ات احضار کن و همه چیز و همه کس را مورد خیر و برکت قرار بده. همچنین همراه با حمد و ثنا، وقتی تو کسی یا چیزی را مورد خیر و برکت قرار می‌دهی یا به او عشق اهدا می‌کنی، و همین‌طور که فرکانس با شکوه عشق را ساطع می‌کنی، صد برابرش به خودت برمی‌گردد.

خیر و برکت تمام منفی‌ها را از بین می‌برد. پس برای دشمنانت هم خیر و برکت بفرست. اگر دشمن خود را نفرین کنی، همان نفرین به خودت برمی‌گردد و به تو لطمه می‌زند. اگر برای آنها خیر و برکت بخواهی، تمام منفی‌ها و ناسازگاری‌ها از بین می‌رود و عشق و خیر و برکت به سوی خودت برمی‌گردد. وقتی خودت را مورد خیر و برکت قرار دهی، احساس می‌کنی که به سوی فرکانسی جدید که پس‌خوراند آن احساسات خوب است، تغییر جهت داده‌ای.



دکتر دنیس ویتلی

بیشتر رهبران گذشته از قدرت عظیم راز، که در واقع توانمندی و سهیم شدن با دیگران است، غافل بودند.

این بهترین زمانی است که تاکنون در تاریخ وجود داشته است. این اولین بار است که ما قدرت دستیابی به آگاهی را داریم.

با این اطلاعات، تو از حقیقت جهان و خودت آگاه می‌شوی. بزرگ‌ترین بینش من در مورد دستیابی به راز جهان هستی، برگرفته از تعلیمات رابرت کولی‌یر، پرنتیس ملفورد، چارلز هانل و مایکل برنارد بک ویث بوده است. با این درک، آزادی کامل هم از راه رسید. واقعاً امیدوارم که تو هم بتوانی به مکان همان آزادی وارد شوی. اگر بتوانی، از طریق وجود خودت و قدرت افکارت بزرگ‌ترین خوبی‌ها را به این دنیا و آینده‌ی بشر وارد می‌کنی.

خلاصه‌هایی از راز

● در برابر هر چه استقامت کنی، همان را جذب می‌کنی، چون تو با احساسات قدرتمندانه بر آن تمرکز کرده‌ای. برای تغییر هر چیزی، به درون وجودت برو و با افکار و احساساتت علامتی جدید به بیرون بفرست.

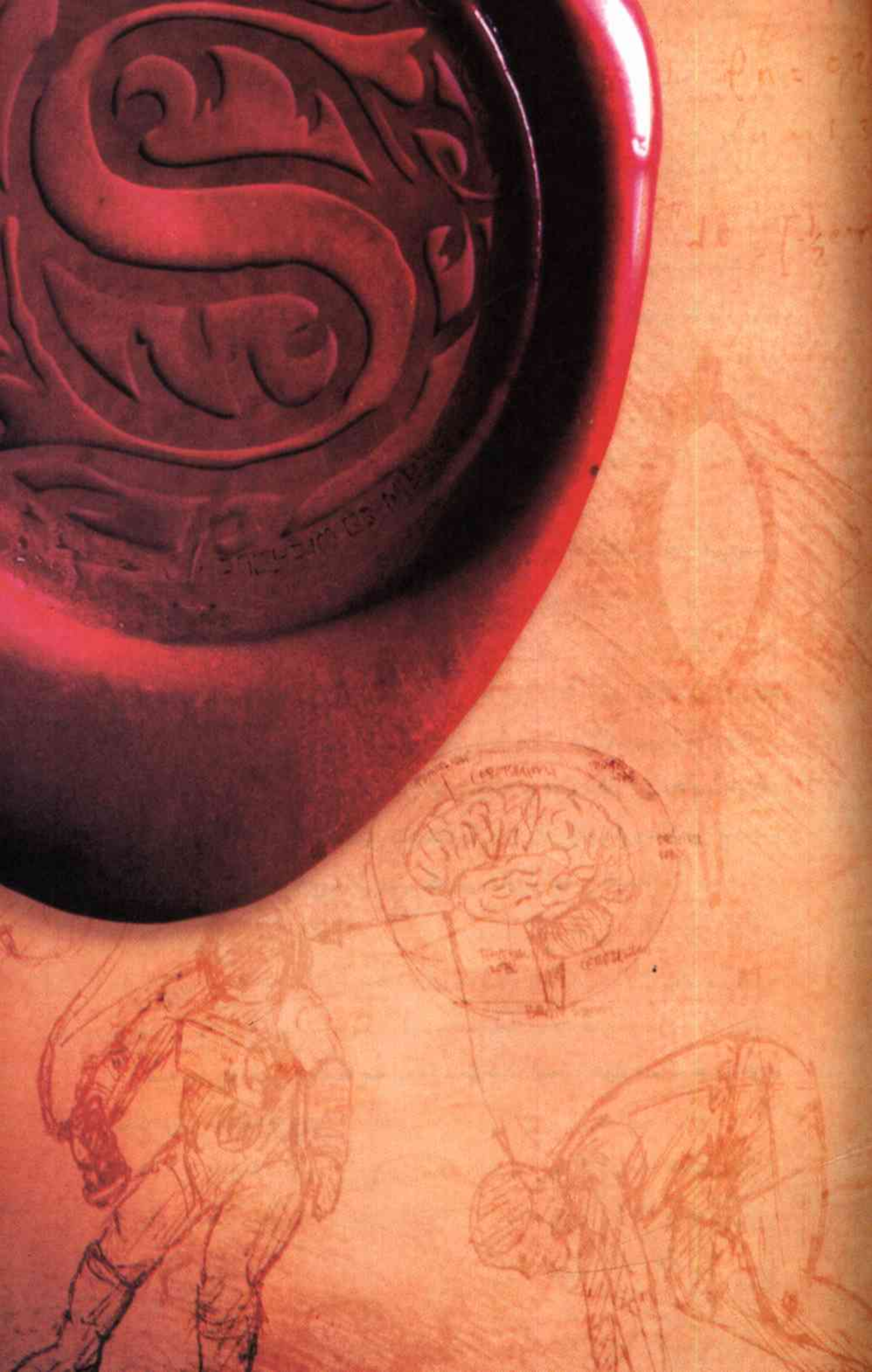
● با تمرکز روی موضوعات منفی، نمی‌توانی به حال دنیا مفید واقع شوی. وقتی حواست را روی وقایع منفی دنیا متمرکز کنی، نه تنها بر آنها می‌افزایی، بلکه موارد منفی بیشتری را وارد دنیای خودت می‌کنی.

● به جای تمرکز حواس روی مشکلات جهانی، توجه و انرژی خودت را به اعتماد، عشق، وفور نعمت، تعلیم و تربیت و صلح و صفا معطوف کن.

● هرگز چیزهای خوب برای تو تمام نمی‌شود، چون همه چیز بیش از حد برای هر کسی وجود دارد. زندگی یعنی وفور نعمت.

● تو این توانایی را داری که از طریق افکار و احساساتت به ذخیره‌ی نامحدود تلنگری بزنی و به آن موجودیت ببخشی.

● برای هر چیزی در جهان خیر و برکت بخواه تا منفی‌گرایی و ناسازگاری را از بین ببری و خودت را با بالاترین فرکانس عالم که عشق است، همتراز کنی.



راز مربوط به تو



دکتر جان هگلین

وقتی به دور و بر خودمان نگاه می‌کنیم، حتی به جسممان، آنچه می‌بینیم، جزئی از کل است.



باب پراکتر

لحظه‌ای در این مورد فکر کن. به دست خودت نگاه کن. جامد به نظر می‌رسد، اما در واقع این چنین نیست. اگر آن را زیر میکروسکوپی مناسب قرار دهی، انبوهی انرژی را می‌بینی که در حال ارتعاش است.



جان اساراف

همه چیز از چیزی دقیقاً مشابه درست شده است، خواه دست تو باشد یا اقیانوس یا ستاره.

دکتر بن جانسون

همه چیز انرژی است. بگذار برای درک این مطلب کمی به تو کمک کنم. عالم، کهکشان ما، سیاره‌ی ما و سپس انسان‌ها وجود دارند؛ سپس سیستم‌های اندام درون بدن آنها وجود دارد؛ بعد سلول‌ها، سپس مولکول‌ها و سپس اتم‌ها. و آن‌گاه انرژی وجود دارد. بنابراین سطوح بی‌شماری هست که باید راجع به آنها فکر کرد. اما هر چیزی در کائنات انرژی است.

وقتی من راز را کشف کردم، دلم می‌خواست بدانم که در علوم و فیزیک چه نظریه‌ای در مورد این دانش وجود دارد. آنچه دستگیرم شد، قطعاً شگفت‌آور بود. یکی از جالب‌ترین مسائل در مورد زندگی در این عصر، اکتشافات فیزیک کوانتومی و علم جدید است که با تعلیمات راز و آنچه تعلیم‌دهندگان برجسته در سراسر تاریخ به آن پی برده‌اند، هماهنگی محض دارد.

من در مدرسه هرگز علوم و فیزیک نخواندم، با این حال وقتی الآن کتاب‌های بغرنج فیزیک کوانتوم را می‌خوانم، آنها را کاملاً درک می‌کنم چون دلم می‌خواست آنها را بفهمم. مطالعه‌ی فیزیک کوانتوم به من در درک ژرف‌تر راز در ارتباط با سطح دارای انرژی کمک کرد. عده‌ی زیادی از مردم وقتی همبستگی کامل بین دانش راز و فرضیه‌های علم جدید را بفهمند، باورشان تقویت می‌شود. اجازه بده توضیح دهم که تو چطور قدرتمندترین دکل مخابراتی عالم هستی. به عبارتی ساده‌تر، تمام انرژی‌ها در فرکانسی مرتعش هستند. تو هم که خودت انرژی هستی، در فرکانسی به‌خصوص مرتعش می‌شوی، و آنچه فرکانس تو را

در هر زمانی معین می‌کند، در واقع تفکر و احساساتت است. تمام چیزهایی هم که تو می‌خواهی، از انرژی درست شده است، که آنها هم در حال ارتعاش هستند. همه چیز انرژی است.

این هم عاملی تعجب‌برانگیز! وقتی تو راجع به آنچه می‌خواهی فکر کنی، و فرکانسی از خود ساطع کنی، باعث می‌شوی انرژی آنچه آن را می‌خواهی در همان فرکانس به‌خصوص مرتعش شود و آن را برای تو بیاورد! وقتی تو حواست را متوجه آنچه می‌خواهی کنی، در واقع ارتعاش اتم‌های آن چیز را تغییر می‌دهی و باعث می‌شوی به سوی تو مرتعش شود. دلیل اینکه تو بزرگ‌ترین دکل مخابراتی عالم هستی این است که به تو قدرتی داده شده است تا انرژی خودت را از طریق افکار و احساساتت متمرکز کنی و ارتعاشات آنچه را رویش تمرکز کرده‌ای تغییر دهی و در نتیجه آن مورد به طور مغناطیسی به سوی تو جذب شود.

وقتی تو درباره‌ی آن چیزهای خوبی که می‌خواهی بیندیشی و آن را احساس کنی، فوری خودت را با آن فرکانس هماهنگ می‌کنی که باعث می‌شود انرژی آن چیزها به سوی تو مرتعش شود و همان‌ها در زندگی‌ات ظاهر شوند. قانون جذب می‌گوید هر چیزی مشابه خودش را جذب می‌کند. تو یک مغناطیس انرژی هستی. بنابراین به طور الکتریکی هر چیزی را به سوی خودت انرژی‌دار می‌کنی و به طور الکتریکی خودت را به سوی چیزی که می‌خواهی، انرژی‌دار می‌کنی. انسان‌ها انرژی مغناطیسی خودشان را کنترل می‌کنند چون کسی از بیرون نمی‌تواند به جای آنها فکر یا احساس کند و افکار و احساسات هستند که فرکانس‌های ما را خلق می‌کنند.

تقریباً یکصد سال پیش، بدون بهره‌مندی از اکتشافات علمی یکصد سال گذشته، چارلز هانل از چگونگی عملکرد عالم خبر داشت.

«ذهن عالم نه تنها حالت هوشمندانه دارد، بلکه ماده است و این ماده نیروی جاذبه‌ای است که از طریق قانون جذب الکترون‌ها را به سوی هم می‌آورد تا اتم‌ها را تشکیل دهند. براساس همین قانون، اتم‌ها هم تجمع می‌کنند و مولکول‌ها را تشکیل می‌دهند؛ مولکول‌ها شکل عینی به خود می‌گیرند و ما پی می‌بریم که قانون جذب در پس هر آشکارسازی، نیرویی خلاق است، نه تنها در مورد اتم‌ها، بلکه در مورد دنیا، عالم، و هر آنچه در تصور بگنجد.»

چارلز هانل

باب پراکتر

اهمیتی نمی‌دهم که تو در چه شهری زندگی می‌کنی. به‌هرحال آن‌قدر در بدن خودت قدرت داری که بتوانی کل شهر را تقریباً به مدت یک هفته نورانی کنی.

«برای آگاه شدن از این قدرت، باید به سیم برق تبدیل شد. کائنات سیم برق است. با خودش به حد کافی قدرت حمل می‌کند تا از عهده‌ی هر وضعیتی در زندگی افراد برآید. وقتی ذهن فرد با ذهن کائنات تماس برقرار کند، تمام قدرت‌های آن را دریافت می‌کند.»

چارلز هانل

جیمز ری

اکثر مردم خودشان را با همین جسم فانی تعریف می‌کنند. اما تو جسمی فانی نیستی. حتی در زیر میکروسکوپ، حوزه‌ی انرژی هستی. آنچه ما راجع به انرژی می‌دانیم این است: تو به سراغ فیزیکدان کوانتوم می‌روی و اظهار می‌کنی: "چه چیزی دنیا را به وجود آورد؟" و او می‌گوید: "انرژی." خوب، انرژی را توضیح بده. "بسیار خوب. انرژی چیزی است که هرگز نه ایجاد می‌شود و نه از بین می‌رود. همیشه بوده، هست و خواهد بود. چیزی که تا حالا وجود داشته و همیشه هم وجود خواهد داشت." به سراغ یک عالم الهیات می‌روی و سؤال می‌کنی: "عالم چگونه خلق شد؟ او می‌گوید: "خدا آن را خلق کرد." بسیار خوب. خدا را توصیف کن. "همیشه بوده، هست و خواهد بود؛ هرگز خلق نشده یا از بین نمی‌رود." می‌بینی که توصیف هر دو مشابه ولی با واژه‌هایی متفاوت است.

پس اگر تا حالا خیال می‌کردی که تو فقط گوشت و پوست هستی، تجدیدنظر کن. تو موجودی معنوی هستی. تو یک حوزه‌ی انرژی هستی که در حوزه‌ی انرژی بزرگ‌تری کار می‌کند.

چگونه همه‌ی اینها از تو موجودی معنوی می‌سازد؟ از نظر من، جواب دادن به این سؤال یکی از جالب‌ترین بخش‌های تعلیم راز است. تو انرژی هستی، و انرژی هم نه خلق می‌شود و نه نابود، بلکه صرفاً شکل آن تغییر می‌کند. و این یعنی تو! جوهر وجود واقعی تو! انرژی ناب تو که همیشه بوده، هست و خواهد بود. تو هرگز نمی‌توانی نباشی. در سطحی ژرف، تو خودت این را می‌دانی. می‌توانی نبودن را تصور کنی؟ با وجود آنچه در زندگی دیده و تجربه کرده‌ای، می‌توانی عدم وجود را

تصور کنی؟ تو نمی‌توانی چنین چیزی را تصور کنی، چون غیرممکن است. تو انرژی ابدی هستی.

یگانه ذهن عالم



دکتر جان هگلین

مکانیک کوانتوم این را تأیید می‌کند. کیهان‌شناسی کوانتوم هم آن را تصدیق می‌کند. اینکه به‌طور کلی عالم از یک تفکر تکوین یافت و تمام این ماده‌های دور و بر ما هم از عملکرد تفکر است. در نهایت، ما منبع عالم هستیم. وقتی از طریق تجربه مستقیماً این قدرت را درک کنیم، می‌توانیم اختیار خود را اعمال کنیم و هر چه بیشتر کامیاب شویم. تو می‌توانی همه چیز را به وجود بیاوری. بدان هر آنچه در قلمرو هوشیاری ماست، در نهایت هوشیاری مطلق است که عالم را کنترل می‌کند.

بنابراین با توجه به اینکه چگونه از این قدرت استفاده کنیم، مثبت یا منفی، این نوعی جسم از لحاظ سلامتی، و نوعی محیط است که ما ایجاد می‌کنیم. بنابراین ما نه تنها خالق سرنوشت خود هستیم، بلکه در نهایت خالق سرنوشت جهان هستیم. ما هر آنچه را در عالم هست ایجاد می‌کنیم. بنابراین در برابر نیروی بالقوه انسانی، هیچ محدودیتی وجود ندارد. این مرحله‌ای است که بر اساس آن محرکه‌های ژرف را شناسایی می‌کنیم و آنها را به کار می‌گیریم، و میزانی است که ما با توجه به آن قدرت خود را مهار می‌کنیم. و همه‌ی اینها هم دوباره به سطحی که در آن فکر می‌کنیم، ارتباط دارد.

عده‌ای از برجسته‌ترین تعلیم‌دهندگان و مربیان همچون دکتر هگلین

اظهار می‌دارند تنها چیزی که وجود دارد فقط ذهن جهانی مطلق است و هیچ جا نیست که یگانه ذهن وجود نداشته باشد. و آن در هر چیزی وجود دارد. یگانه ذهن سراپا هوشمندی است، خرد است و کمال، و همزمان در همه چیز و در همه جا هست. اگر هر چیزی یگانه ذهن عالم است و کل آن در همه جا وجود دارد، پس کل آن در وجود تو هم وجود دارد!

بگذار برای درک مطلب بیشتر توضیح بدهم. این یعنی هر چیز ممکنی از قبل وجود داشته است. تمام اطلاعات، اکتشافات، اختراعات آینده، به عنوان احتمالات در یگانه ذهن عالم وجود دارد و در انتظار ذهن بشر است تا آنها را به سوی خود بکشد. هر ایجاد و اختراعی در طول تاریخ از ذهن عالم بیرون کشیده شده، خواه فرد آگاهانه از آن خبر داشته است یا نه.

چطور تو آن را از یگانه ذهن عالم به سوی خود می‌کشی؟ تو این کار را از طریق آگاهی‌ات از آن و با استفاده از تصور خارق‌العاده‌ات انجام می‌دهی. برای پیدا کردن نیازهایی که انتظار می‌کشند تا تکمیل شوند، به دور و بر خودت نگاه کن.

برای انجام هر کاری، اختراع مهمی را مجسم کن. ببین چه چیزی مورد نیاز است، سپس اختراع آن را مجسم و در موردش فکر کن. نیازی نیست برای اختراع یا کشف تمرین کنی. ذهن متعالی امکانات را ایجاد می‌کند. تنها کاری که لازم است انجام دهی این است که ذهنیت خودت را روی نتیجه‌ی نهایی نگه داری و تصور کنی که نیاز تکمیل شده است و تو فقط آن را به سوی موجودیت یافتن فرا می‌خوانی. وقتی تو درخواست، احساس و باور کنی، آن را دریافت خواهی کرد. فرضیات بی حد و حصری صرفاً در انتظار تلنگری از سوی تو هستند تا آنها را

ایجاد کنی. تو هر چیزی را در ضمیر خود آگاهت داری.

"**ذهن الهی تنها و یگانه واقعیت است.**"

چارلز فیلمور

جان اساراف

همه‌ی ما به هم مرتبط هستیم. فقط متوجه آن نیستیم. هیچ انفصالی در میان نیست. همه چیز در عالم به هم ارتباط دارد و آن تنها حوزه‌ی انرژی است.

بنابراین به هر طرف که بنگری، نتیجه مشابه است. همه‌ی ما یکی هستیم. همه به هم مرتبط هستیم. همگی‌مان جزئی از یک حوزه‌ی انرژی یا یگانه ذهن متعالی، یا شعور یگانه، یا منبع خلاق یگانه هستیم. هر اسمی دلت می‌خواهد روی آن بگذار. به‌هرحال همه‌ی ما یکی هستیم.

اگر هم‌اکنون در فکر قانون جذب هستی، با توجه به اینکه همه‌مان یکی هستیم، متوجه کمال و بی‌عیب و نقصی محض آن می‌شوی.

تو متوجه می‌شوی که چرا افکار منفی‌ات در مورد فردی دیگر برمی‌گردد و صرفاً به خودت لطمه می‌زند. همه‌ی ما یکی هستیم! تو مورد لطمه قرار نمی‌گیری مگر آسیب و لطمه را از طریق ساطع کردن افکار و احساسات منفی‌ات به هستی فرا بخوانی. به تو اختیار داده شده است، اما وقتی تو منفی فکر کنی و احساسات منفی داشته باشی، خودت را از وحدانیت و همه‌ی خوبی‌ها جدا می‌کنی. راجع به هر نوع احساس منفی فکر کنی، پی می‌بری که تک‌تک آنها بر اساس ترس است. آنها از تفکر انشعابی و اینکه خودت را مجزا از دیگران می‌پنداری، ناشی

می‌شود.

رقابت نمونه‌ای از جداسازی است. در وهله‌ی اول، وقتی تو افکار رقابتی داری، ناشی از ذهنیت کمبود و فقدان است، گویی تو اظهار می‌کنی که موجودی محدود است و برای هر کسی به حد کافی وجود ندارد. بنابراین ما مجبوریم برای به دست آوردن هر چیزی با هم رقابت کنیم. وقتی تو رقابت کنی، هرگز نمی‌توانی برنده باشی، حتی اگر خیال کنی برنده شده‌ای. بنابر قانون جذب، وقتی تو رقابت می‌کنی، در واقع افراد زیاد و شرایطی را برای رقابت در هر جنبه‌ای از زندگی‌ات بر علیه خودت جذب می‌کنی و سرانجام بازنده خواهی شد. همه‌ی ما یکی هستیم. وقتی تو رقابت کنی، بر علیه خودت رقابت کرده‌ای. تو باید رقابت را از ذهن خودت خارج کنی و ذهنی خلاق بشوی. حواست را فقط روی آرزوها و دیدگاه‌های خودت متمرکز کن و هر نوع رقابتی را از معادله خارج کن.

کائنات منبع و تأمین‌کننده‌ی جهانی هر چیزی است. همه چیز از کائنات حاصل می‌شود و از طریق مردم، شرایط و وقایع، به واسطه‌ی قانون جذب به تو تحویل داده می‌شود. قانون جذب را به عنوان قانونی تدارکاتی در نظر بیاور. این قانونی است که تو را قادر می‌سازد از ذخایر بی حد و حصر چیزی جذب کنی. وقتی تو فرکانس کامل مورد دلخواهت را ساطع کنی، افراد و شرایط و رویدادهایی کامل و بی‌نقص به سوی تو جذب می‌شوند و آنچه را می‌خواهی به تو تحویل می‌دهند!

این مردم نیستند که چیزهای دلخواهت را به تو می‌دهند. اگر این عقیده‌ی کاذب را در خودت حفظ کنی، کمبود را تجربه می‌کنی، چون چشم تو به سوی جهان بیرونی و مردم به عنوان تأمین‌کننده است. ذخیره و تأمین واقعی حوزه‌ای نامرئی است، خواه تو آن را خدا، کائنات، ذهن متعالی، شعور لایتناهی یا هر چیز دیگری بنامی. هر وقت چیزی دریافت کردی، به خاطر

داشته باش که از صدقه سر قانون جذب است و اینکه تو روی فرکانس تدارک کائنات و در هماهنگی با آن قرار داشته‌ای. شعور کائنات که بر همه چیز تسلط دارد، باعث برانگیخته شدن مردم، شرایط و وقایع می‌شود تا به تو آن چیز را اهدا کند، چون این قانون است.



لیزا نیکولز

ما معمولاً در مورد آنچه جسم مادی یا قالب فیزیکی‌مان نامیده می‌شود، منحرف می‌شویم. این جسم فقط روح تو را در خود جای داده است و روح تو به قدری بزرگ است که یک اتاق را پر می‌کند. روح تو جاودانی است. خدا از روح خودش در تو دمیده است تا خوبی‌ها را از خود ساطع کنی.



مایکل برنارد بک ویث

طبق آنچه در کتاب مقدس آمده است، ما می‌توانیم اظهار کنیم که بازتاب خداوند هستیم. می‌توانیم اظهار کنیم که ما حوزه‌ای لایتناهی از امکاناتی که هویدا می‌شوند، هستیم. همه‌ی اینها هم حقیقت دارد.

> **"نود و نه درصد هویت تو نامرئی و غیرقابل لمس است."**
>
> ر. باکمینستر فولر (۱۹۸۳ ـ ۱۸۹۵)

تو خود خدایی در این کالبد فیزیکی هستی. تو حیاتی ابدی هستی که خودش را به عنوان تو ابراز می‌کند. تو موجودی کیهانی هستی. تو سراپا

قدرت هستی. تو با جلال و جبروت هستی.



جیمز ری

تو قدرتی عظیم و بیکران داری که دنیای خودت را خلق کنی. قدرت تو نشأت گرفته از قدرت لایزال الهی است. شاید تا این مرحله چیزهایی به وجود آورده باشی که شگفت‌انگیز و شایسته‌ی توست. شاید هم چیزی به وجود نیاورده باشی. سؤالی که از تو می‌کنم و می‌خواهم آن را مد نظر قرار دهی این است: "آیا نتایجی که در زندگی به دست آورده‌ای، همان‌هایی هستند که واقعاً دلت می‌خواست؟ و آیا آنها سزاوار تو هستند؟" اگر جوابت منفی است، آیا حالا وقت مناسبی نیست تا آنها را تغییر دهی؟ چون تو قدرت انجام این کار را داری.

> "تمام قدرت تو در درون خودت است و بنابراین تحت کنترل تو."
>
> رابرت کالی‌یر

تو گذشته‌ی خودت نیستی



جک کنفیلد

عده‌ی زیادی از مردم خیال می‌کنند در زندگی قربانی شده‌اند و اغلب به وقایع گذشته‌ی خود اشاره می‌کنند. مثلاً شاید با والدینی بدرفتار یا در

خانواده‌ای نابسامان بزرگ شده‌اند. بیشتر روان‌شناسان اعتقاد دارند که در حدود ۸۵ درصد از خانواده‌ها نابسامان هستند. بنابراین تنها تو نیستی.

والدین من الکلی بودند. پدرم با من بدرفتاری و اذیتم می‌کرد. وقتی شش ساله بودم، مادرم از او طلاق گرفت... منظورم این است که هر کسی به نحوی قصه‌ای برای گفتن دارد. اصل مطلب این است که حالا می‌خواهی چه کار کنی؟ حالا انتخابت چیست؟ تو می‌توانی حواست را روی گذشته‌ات یا روی آن چیزی که می‌خواهی متمرکز کنی. و وقتی مردم تمرکز روی آنچه را می‌خواهند شروع کنند، هر آنچه نمی‌خواهند سر به نیست می‌شود و آنچه می‌خواهند گسترش می‌یابد. در واقع آن بخش نامقبول محو می‌شود.

"فردی که ذهنیت خود را روی بخش تاریک زندگی‌اش تنظیم می‌کند و در واقع در ناکامی‌ها و فلاکت‌های گذشته‌اش به سر می‌برد، برای بدبختی‌ها و ناکامی‌هایی مشابه در آینده‌اش دعا می‌کند. اگر تو به‌جز بداقبالی برای آینده‌ی خود نمی‌بینی، انگار برای دچار شدن به این بداقبالی دعا می‌کنی و مسلماً آن را به دست می‌آوری.

پرنتیس ملفورد

اگر تو زندگی گذشته‌ات را مرور کنی و بر مشکلات گذشته متمرکز شوی، صرفاً شرایطی به مراتب سخت‌تر را به زندگی فعلی‌ات می‌آوری. گذشته را رها کن، حالا هر چه بوده است. برای خاطر خودت این کار را بکن. اگر تو دلخوری گذشته را در خود نگه داری یا کسی را بابت مسأله‌ای در گذشته ملامت کنی، در واقع به خودت لطمه زده‌ای. تو تنها

کسی هستی که می‌توانی زندگیی را که لیاقتش را داری، خلق کنی. اگر عمداً خودت را متوجه همان چیزی که می‌خواهی بکنی، همین‌طور که احساسات خوب از خود پخش می‌کنی، قانون جذب به تو واکنش نشان می‌دهد. تنها کار لازم این است که دست به کار شوی و با این کار مهار سحر و افسون را رها کنی.



لیزا نیکولز

تو طراح سرنوشت خودت هستی. تو نویسنده‌ی کتاب زندگی‌ات هستی. تو خودت قصه‌نویس هستی. قلم در دست توست و حاصلش همانی است که تو انتخاب می‌کنی.



مایکل برنارد بک ویث

موضوع عالی در مورد قانون جذب این است که از هر جا دلت بخواهد می‌توانی شروع کنی و می‌توانی "تفکر واقعی" را شروع کنی، و می‌توانی در درون خود حس هماهنگی و شادی ایجاد کنی. در این صورت قانون هم دست به کار می‌شود و به تو جواب می‌دهد.



دکتر جو ویتل

از همین حالا شروع به تغییر باورهایت کن و به مسائلی متفاوت معتقد شو. مثلاً: "در کائنات وفور نعمت بیش از حد است." و این اعتقاد را داشته باش

که: "من پیرتر نمی‌شوم، من جوان‌تر می‌شوم." ما می‌توانیم باورها را هر طوری دلمان می‌خواهد، از طریق قانون جذب، خلق کنیم.



مایکل برنارد بک ویث

و تو می‌توانی خودت را از الگوهای آبا و اجدادی، نظام‌نامه‌های فرهنگی و باورهای اجتماعی رها کنی و یک بار برای همیشه ثابت کنی که قدرت درون تو از قدرت درون جهان بزرگ‌تر است.



دکتر فرد آلن وولف

شاید با خودت بگویی: "خوب، این خیلی خوب است، اما من نمی‌توانم این کارها را انجام بدهم." یا "او نمی‌گذارد من این کار را بکنم". یا "برای این کار پول به حد کافی ندارم." یا "من برای انجام چنین کاری آن‌قدرها قوی نیستم." یا "من به حد کافی برای چنین کاری پولدار نیستم." یا "من نیستم، من نیستم، من نیستم، من نیستم."

هر یک عبارت شاملِ "من نیستم"، در واقع یک خلق است!

عقیده‌ی خوبی است که وقتی عبارت "من نیستم" را بر زبان می‌آوری، حواست جمع باشد و دقت کنی و ببینی که با کلامت چه چیزی را خلق می‌کنی. بینش قدرتمندی که دکتر وولف آن را با ما در میان گذاشته است، توسط تعلیم‌دهندگان برجسته نیز در مورد قدرت عبارت "من هستم" یا "من نیستم" اثبات شده است. وقتی تو عبارت "من هستم" را به کار ببری، کلماتی که همراه با آن جاری می‌شود، قدرت

خلقی را با نیرویی عظیم فرا می‌خواند، زیرا تو آن را به صورت حقیقتی اعلام می‌کنی. تو قاطعانه آن را بیان می‌کنی و به محض اینکه بگویی: "من خسته‌ام"، "من مریضم"، "من چاق هستم"، "دیرم شده"، "من پیر شده‌ام"، غول کائنات می‌گوید: "من آرزوی تو را برآورده می‌کنم."

با علم به این مطلب، عقیده‌ی خوبی نیست که از عبارت "من هستم" به نفع خودت استفاده کنی؟ چطور است بگویی: "من هم‌اکنون خبری خوش دریافت می‌کنم. من خوشحالم. من غنی هستم. من تندرست هستم. من سراپا عشق هستم. من همیشه وقت‌شناس هستم. من جوانی ابدی دارم. من هر روز سرشار از انرژی الهی هستم."

چارلز هانل در کتاب "روش کلیدی" اظهار داشته است عبارتی تأکیدی وجوددارد که از طریق آن تک‌تک افراد به هر آنچه بخواهند می‌رسند، و اینکه این عبارت تأکیدی شرایطی هماهنگ را برای تمام موضوعات ایجاد می‌کند. او اضافه می‌کند: "دلیلش این است که عبارت تأکیدی تطابق مطلقی با حقیقت دارد و با ظاهر شدن حقیقت، هر نوع اشتباه و ناهماهنگی الزاماً ناپدید می‌شود."

عبارت تأکیدی این است: "من انسانی تمام عیار، قدرتمند، قوی، دوست داشتنی، همدل، هماهنگ و شاد هستم."

اگر دلت می‌خواهد هر آنچه را می‌خواهی از حالت نامرئی به صورت مرئی در آوری، این میانبر را امتحان کن: هر آنچه را می‌خواهی به عنوان حقیقت محض ببین. این حالت باعث می‌شود به محض اینکه آنچه را می‌خواهی درخواست کنی، به سرعت برق آشکار شود. و این در واقع حقیقتی در حوزه‌ی معنوی کائنات است و صرفاً همان حوزه وجود دارد. وقتی چیزی را در ذهنت به تصویر کشیدی، بدان که آن حقیقت است و جای هیچ شک و شبهه‌ای در آشکار شدن آن وجود

ندارد.

"در مورد اینکه این قانون چه کارها می‌تواند برایت انجام دهد، هیچ محدودیتی وجود ندارد. شجاعانه کمال مطلوب خود را باور داشته باش و فکر کن که آرمان تو از قبل به حقیقت پیوسته است."

چارلز هانل

وقتی هنری فورد رؤیای خود را در مورد وسیله‌ی نقلیه در دنیا مطرح کرد، مردم دور و بر او دستش انداختند و تصور کردند که او به دلیل پیگیری چنین رؤیای دیوانه‌واری خل شده است. هنری فورد بیشتر از مردمی که او را مسخره می‌کردند، آگاهی داشت. او راز و قانون کائنات را می‌شناخت.

"چه خیال کنی می‌توانی یا خیال کنی نمی‌توانی، در هر صورت حق با توست."

هنری فورد (۱۹۴۷ ـ ۱۸۶۳)

تصور می‌کنی می‌توانی؟ با این آگاهی می‌توانی در هر کاری موفق و کامروا شوی. شاید درگذشته در مورد اینکه این قدر با استعداد هستی، خود را دست کم می‌گرفتی. به‌هرحال، حالا خودت می‌دانی که ذهنی خلاق داری و می‌توانی هر آنچه را بخواهی از یگانه ذهن متعالی به سوی خودت جذب کنی. هر نوع قصد و نیتی، هر نوع الهامی، هر جوابی و هر کاری. تو هر کاری بخواهی می‌توانی انجام دهی. تو نابغه‌ای توصیف‌ناپذیر هستی. بنابراین همین

حرف را به خودت بزن و از هویت اصلی‌ات آگاه شو.

مایکل برنادر بک ویث

آیا در این مورد محدودیتی وجود دارد؟ ابداً. ما موجوداتی نامحدود هستیم. ما سقفی نداریم. توانایی، استعداد، قدرت و موهبت‌های الهی درون تک‌تک افراد این سیاره نامحدود است.

از افکارت آگاه باش

کل قدرت تو در آگاهی از آن قدرت و از طریق حفظ آن قدرت در شعور و ضمیر آگاه خودت است.

اگر ذهن خود را رها کنی، عین قطار بخار در حال حرکت است. می‌تواند تو را به سوی افکار گذشته‌ات ببرد و سپس با گرفتن وقایع بد گذشته، تو را به افکار آینده‌ات ببرد و آنها را برایت پیش‌افکنی کند. آن افکار غیرقابل کنترل، خودشان هم خلاق هستند. وقتی تو آگاه باشی، یعنی در زمان حال هستی و می‌دانی که چه فکری کنی. تو کنترل افکارت را داری، و کل قدرت تو در همین است.

حالا چطور آگاه‌تر شوی؟ یک راهش این است که از خودت سؤال کنی: "حالا من در چه فکری هستم؟ چه حال و حسی دارم؟" درست در لحظه‌ای که از خودت بپرسی، آگاه هستی چون ذهن خودت را متوجه زمان حال کرده‌ای.

هر وقت درباره‌اش فکر می‌کنی، خودت را به آگاهی زمان حال بیاور. هر روز صد مرتبه این کار را بکن چون کل قدرت تو در آگاهی از

قدرتت است. این را فراموش نکن. مایکل برنارد بک ویث آگاهی از این قدرت را این چنین جمع‌بندی می‌کند: "یادت باشد که به یاد بیاوری." این کلمات نُت آواز زندگی‌ام شده است.

برای کمک به خودم که هرچه بیشتر آگاه باشم، که باعث می‌شود یادم باشد که به یاد بیاورم، از کائنات خواسته‌ام هر وقت که ذهنم پریشان شد، با زدن سقلمه‌ای ملایم مرا به زمان حال برگرداند. حالا این سقلمه‌ی ملایم می‌تواند برخورد من با چیزی یا افتادن چیزی از دستم، صدایی بلند، صدای آژیر یا ساعت شماطه‌دار باشد. تمام اینها علائمی هستند که ذهن مرا از حالت منحرف شدن به زمان حال برمی‌گردانند. وقتی این علائم را دریافت می‌کنم، فوری از کار دست می‌کشم و از خود می‌پرسم: "در چه فکری هستم؟ چه احساسی دارم؟ آگاه هستم؟" و البته در لحظه‌ای که این کار را می‌کنم، آگاه هستم. در همان لحظه‌ای که تو از خودت می‌پرسی آگاه هستی یا نه، در واقع حواست سر جایش آمده است. تو آگاه هستی.

راز واقعی قدرت، آگاهی از قدرت است."

چارلز هانل

وقتی تو از قدرت راز آگاه شوی و استفاده از آن را شروع کنی، به تمام سؤالاتت جواب داده خواهد شد. وقتی تو درکی عمیق‌تر از قانون جذب داشته باشی، سؤال کردن را عادت خودت قرار می‌دهی. وقتی این کار را بکنی، جواب تک‌تک آنها را دریافت می‌کنی. تو می‌توانی استفاده از این کتاب را برای همین هدف به‌خصوص شروع کنی. اگر در جستجوی جواب یا رهنمودی در مورد مسأله‌ای در زندگی‌ات هستی، بپرس، باور کن که دریافت خواهی کرد، و سپس این کتاب را الله بختکی باز کن و هر صفحه‌ای که باز

شد، جوابی که به دنبالش هستی و رهنمود در همان صفحه است.

حقیقت این است که کائنات در تمام عمرت به تو جواب داده است، اما تو نمی‌توانی جواب را دریافت کنی مگر اینکه آگاه باشی. از همه چیز اطراف خودت آگاه باش، چون در هر لحظه‌ای از روز جواب سؤالات خود را دریافت می‌کنی. کانال‌هایی که این جواب‌ها از آن می‌آیند، نامحدود است. ممکن است به صورت عنوان روزنامه باشد که توجه تو را جلب کند یا برحسب اتفاق حرف‌های کسی یا ترانه‌ای که از رادیو پخش می‌شود، یا نوشته‌ی روی کامیونی که رد می‌شود، یا صرفاً به صورت الهام باشد. یادت باشد که به یاد بیاوری، و آگاه شو! من از زندگی خودم و دیگران پی بردم که ما در مورد خودمان یا عشق به خودمان خوب و کامل فکر نمی‌کنیم. عدم عشق به خود، مانع رسیدن به آنچه می‌خواهیم می‌شود. وقتی خودمان را دوست نداشته باشیم، در واقع همه چیز را با دست خودمان پس می‌زنیم.

هر آنچه ما می‌خواهیم، هر چه باشد، از طریق عشق برانگیخته می‌شود. باید برای داشتن این موارد ـ جوانی، سلامتی، همسر دلخواه، شغل، اندام خوب یا ثروت ـ احساس عشق داشته باشیم. برای جذب چیزهای دلخواه، باید عشق از خودمان ساطع کنیم، و همه‌ی آنها فوری ظاهر می‌شوند.

برای به دست آوردن، باید خودت را دوست داشته باشی و بالاترین فرکانس عشق را از خودت ساطع کنی، که این کار برای افراد زیادی مشکل است. اگر تو حواست را به بیرون و هر آنچه حالا می‌بینی متمرکز کنی، شاید دچار لغزش شوی، چون هر آنچه حالا می‌بینی و احساس می‌کنی، حاصل فکر سابق توست. اگر خودت را دوست نداشته باشی، آدمی که همین حالا می‌بینی احتمالاً سراپا تقصیر است که تو او را در خودت پیدا کرده‌ای.

برای اینکه کاملاً خودت را دوست داشته باشی، باید حواست را متوجه بُعد جدید خودت کنی. تو باید به وجود درون خودت توجه کنی. لحظه‌ای در آرامش فرو برو، بی‌حرکت بنشین و حواست را متوجه حضور حیات درون خودت کن. با انجام این کار، حضور حیات خودش را برای تو ظاهر می‌کند، و آن احساسی از عشق ناب و شادکامی است، کامل است. این حضور، کمال توست. خود واقعی توست. وقتی حواست را بر وجود درونی‌ات متمرکز کنی، موقع احساس، عشق را تجربه کن و از آن وجود قدردانی کن، در این صورت خودت را کاملاً دوست خواهی داشت، که احتمالاً برای اولین بار در عمرت است.

هر دفعه با چشمانی خرده‌بین به خودت توجه کردی، فوری حواست را به وجود درون خودت متمرکز کن. در آن موقع خوبی آن برای تو آشکار می‌شود. با انجام این کار، تمام معایب و نواقصی که در زندگی تو رو آمده‌اند، نیست و نابود می‌شوند، چون در نور این وجود، هیچ نقصی نمی‌تواند وجود داشته باشد. اگر بخواهی دیدی عالی به دست بیاوری، بیماری را از بین ببری و سلامت به دست بیاوری و تنگدستی را به وفور نعمت تبدیل کنی، حواست را روی وجود درون خودت متمرکز کن و آن را دوست بدار. در این صورت کمال مطلوب ایجاد می‌شود.

"حقیقت محض این است که "من" کامل و بی‌عیب و نقص است. "من" واقعی، معنوی است و بنابراین هرگز نمی‌تواند کمتر از حد مطلوب باشد. امکان ندارد در آن فقدان، محدودیت یا بیماری وجود داشته باشد.

چارلز هانل

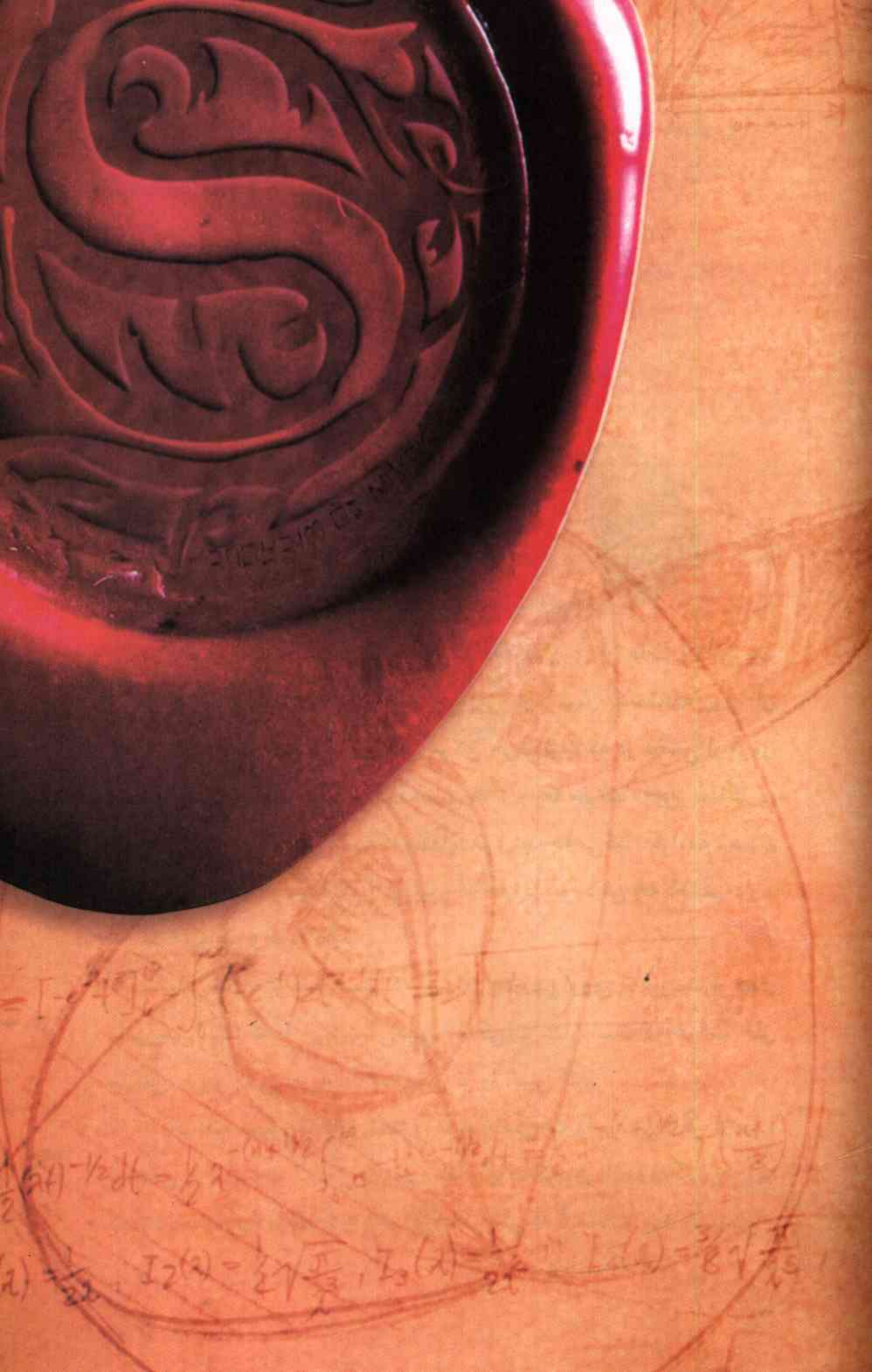
خلاصه‌هایی از راز

- همه چیز انرژی است. تو هم مغناطیس انرژی هستی. بنابراین به طور الکتریکی هر چیزی را به سوی خودت انرژی‌زا می‌کنی و به طور الکتریکی خودت را به سوی هر چیزی که می‌خواهی انرژی‌زا می‌کنی.
- تو موجودی معنوی هستی. تو انرژی هستی. انرژی نه ایجاد می‌شود و نه از بین می‌رود، بلکه فقط شکل و قالب آن تغییر می‌کند. بنابراین جوهر ناب تو همیشه بوده، هست، خواهد بود.
- کائنات از یک فکر پدیدار شد. ما نه تنها خالق سرنوشت خود، بلکه خالق دنیای اطراف خودمان نیز هستیم.
- ذخیره‌ی نامحدود عقاید در دسترس تو است. انواع اطلاعات، اکتشافات و اختراعات ممکن در عالم، در انتظار بشر است تا آنها را با دست پیش بکشد. تو همه چیز را در شعور و ضمیر خود محفوظ داری.
- همه‌ی ما به هم مرتبط هستیم. همه‌ی ما در اصل یکی هستیم.
- مشکلات گذشته، نظام‌نامه‌های فرهنگی و باورهای اجتماعی‌ات را رها کن. تو تنها کسی هستی که می‌توانی زندگیی را که لیاقتش را داری، خلق کنی.
- میانبری برای ظاهر شدن خواسته‌هایت، توجه کردن به هر آنچه می‌خواهی به عنوان حقیقت محض است.

- قدرت تو در افکارت نهفته است. پس آگاه باش. به عبارت دیگر، "یادت باشد که به یاد بیاوری."







راز حیات



نیل دونالد والش

(مؤلف، سخنران بین‌الملل، پیک معنوی)

در آسمان تخته سیاهی وجود ندارد که خداوند روی آن هدف و مأموریت تو را در زندگی نوشته باشد. تخته‌ی سیاهی در آسمان نیست که روی آن نوشته شده باشد: "نیل دونالد والش، مردی خوش‌تیپ که در بخشی از قرون بیستم و بیست‌ویکم زندگی می‌کرد، کسی که..." و بعد هم نقطه‌چین. تنها کاری که من باید انجام دهم این است که واقعاً بدانم اینجا چه می‌کنم، چرا اینجا هستم و اینکه تخته سیاه را پیدا کنم و پی ببرم که خدا در مورد من چه ذهنیتی دارد. اما تخته سیاهی وجود ندارد.

بنابراین هدف تو همان است که آن را بر زبان می‌آوری. مأموریت تو همان مأموریتی است که به خودت می‌دهی. زندگی تو همان است که خودت خلق می‌کنی، هرگز کسی نمی‌تواند خط‌مشی تو را تعیین کند.

تو خودت هستی که باید تخته‌ی سیاه زندگی‌ات را پر کنی. اگر آن را با توشه‌ای از گذشته پر کرده‌ای، فوری آنها را پاک کن. هر آنچه از گذشته را که به درد نخورده بوده، خط بزن و خدا را شاکر باش که تا حالا به اینجا رسیده‌ای و

آغازی جدید در پیش رو داری. تو حالا تخته‌ای تر و تمیز داری. از نو شروع کن، از همین حالا. لذت خودت را پیدا کن و با آن زندگی کن!



جک کنفیلد

مدت زمانی طول کشید تا من به اصل مطلب پی بردم، چون با این ذهنیت بزرگ شده بودم که باید کارهایی را انجام دهم. و اگر این کارها را نکنم، خدا از من خشنود نمی‌شود.

وقتی واقعاً درک کردم که هدف عمده‌ی من احساس شادکامی و تجربه‌ی آن است، فقط کارهایی را شروع کردم که برایم توأم با شادی بود. من شعاری دارم: "اگر لذتی برایت نداشت، انجامش نده."



نیل دونالد والش

لذت، عشق، آزادی، شادی، خنده. اصل مطلب این است. اگر تو لذت می‌بری که یک گوشه بنشینی و مدت یک ساعت مراقبه کنی، پس انجامش بده. یا اگر از خوردن ساندویچ کالباس غرق در شادی می‌شوی، این کار را بکن.



جک کنفیلد

وقتی گربه‌ای را ناز می‌کنم، یا وقتی در طبیعت قدم می‌زنم، سراپا لذت می‌شوم. بنابراین دلم می‌خواهد تمام مدت خودم را در آن وضعیت قرار دهم و وقتی این کار را می‌کنم، تنها کار لازم این است که قصد و نیت آنچه را

می‌خواهم داشته باشم، و آن هم ظاهر می‌شود.

کاری را که دوست داری انجام بده. برایت دلخوشی ایجاد می‌کند. اگر خودت خبر نداری که چه کاری مایه‌ی شعف توست، از خودت سؤال کن: "لذتّ من در چیست؟" وقتی جواب سؤال را پیدا کردی، خودت را به انجام آن مقید کن و لذت ببر. در این صورت قانون جذب سیلی از موارد لذت‌بخش، افراد، شرایط، اوضاع و فرصت‌ها را به زندگی‌ات سرازیر می‌کند، که همه‌اش برای تاباندن لذت در زندگی توست.



دکتر جان هگلین

شادی درونی محرک موفقیت است.

همین حالا شاد باش. احساس خوبی داشته باش. این تنها کاری است که باید انجام دهی. اگر این تنها چیزی است که در قبال خواندن کتاب به دست می‌آوری، در این صورت مهم‌ترین بخش راز را دریافت کرده‌ای.



دکتر جان گری

هر آنچه باعث ایجاد حسی خوب در تو بشود، همیشه خوشی‌های بیشتری را به سوی تو می‌کشاند.

همین حالا داری این کتاب را می‌خوانی. تو بودی که این را به سوی زندگی‌ات کشاندی و حالا انتخاب خودت است که اگر حال و هوای خوبی در

تو ایجاد می‌کند از آن استفاده کنی. یا اگر با آن حال نمی‌کنی، پس ولش کن. چیزی دیگر پیدا کن که با آن کیف کنی و در قلبت طنین‌افکن شود.

دانش راز در اختیار تو قرار داده شده و حالا تصمیم با خودت است. حق داری هر چه می‌خواهی انتخاب کنی. چه بخواهی از آن استفاده کنی یا نکنی، آزادی و حق انتخاب داری.

> **"شادکامی و سعادتت را دنبال کن. عالم در جایی که فقط چهار دیواری بوده، درهایی را برای تو باز می‌کند."**
>
> ژوزف کمپبل

لیزا نیکولز

وقتی شادکامی و سعادتت را دنبال کنی، مدام در فضایی از لذت و شادی زندگی می‌کنی. درِ وفور نعمت کائنات را به روی خودت باز می‌کنی. تو از اینکه در زندگی‌ات با عزیزانت سهیم شوی، احساس ذوق و شوق می‌کنی و هیجان‌تو، عشق تو و شادکامی تو، همه‌گیر می‌شود.

دکتر جو ویتل

این کاری است که من تقریباً تمام مدت انجام می‌دهم. دنباله‌رو شادی، عشق، محبت و ذوق و شوق هستم و در طول روز این جور کارها را انجام می‌دهم.

باب پراکتر

از زندگی لذت ببر. زندگی معرکه است. سفری باشکوه است.

مری دیاموند

تو در واقعیت و حیاتی متفاوت زندگی خواهی کرد و مردم به تو نگاه می‌کنند و می‌گویند: "تو چه کاری متفاوت از من انجام می‌دهی؟" به‌هرحال، تنها چیزی که متفاوت است این است که تو با به کارگیری راز زندگی می‌کنی.

موریس گودمن

و بعد تو کاری را انجام می‌دهی و چیزهایی را داری که زمانی مردم اظهار می‌داشتند انجام دادن یا داشتن آنها برایت غیرممکن است.

دکتر فرد آلن وولف

در واقع ما به سوی عصری جدید حرکت می‌کنیم. عصری است که طبق فیلم "پیشتازان فضا"، آخرین مرز فضا نیست، بلکه ذهن است.

دکتر جان هگلین

من آینده‌ای از نیروی بالقوه‌ی بی‌حد و حصر و امکانات نامحدود را

می‌بینم. به خاطر داشته باش که ما انسان‌ها حداکثر از پنج درصد نیروی ذهن خود استفاده می‌کنیم. صد در صد نیروی بالقوه‌ی بشری ناشی از تعلیم و تربیت صحیح است. دنیایی را تصور کن که مردم از تمام نیروی ذهنی و روحی خود استفاده می‌کنند. در این صورت ما می‌توانیم به هر جایی برسیم. می‌توانیم هر کاری انجام دهیم. به همه چیز نایل شویم.

این عصر روی این سیاره‌ی باشکوه مهیج‌ترین عصر در تاریخ بشر است. ما ناظر امکان‌پذیر شدن غیرممکن‌ها هستیم و در هر عرصه‌ی تلاش بشری و در هر موضوعی آن را تجربه می‌کنیم. همین‌طور که هر نوع افکار محدود را رها می‌کنیم و می‌دانیم که نامحدود هستیم، عظمت نامحدود نوع بشر را در زمینه‌های بهداشت، ورزش، هنر، فناوری، علوم و تک‌تک زمینه‌های خلقت تجربه می‌کنیم.

جلال و شکوه خودت را بپذیر

باب پراکتر

چیزهای خوبی را که در آرزوی آن هستی تصور کن. همه‌ی کتاب‌های دینی، کتاب‌هایی از فلاسفه و رهبران و آموزگاران برجسته، همین حرف را می‌زنند. برگرد و گفته‌های حکیمانه را بررسی کن. بسیاری از آنها در این کتاب به تو ارائه شده است. همه‌ی آنها یک چیز را درک کردند. همه راز را درک کردند. حالا تو هم درک کرده‌ای و هر چه بیشتر از آن استفاده کنی، از آن بیشتر سر در می‌آوری.

راز درون خود توست. هر چه بیشتر از قدرت درونی‌ات استفاده کنی، بیشتر آن را به سوی خودت جذب می‌کنی. تو به مرحله‌ای می‌رسی که نیازی به تمرین بیشتر نداری، چون خودت قدرتی خواهی شد، کامل خواهی شد، خردمند خواهی شد، زیرک خواهی شد. عشق خواهی شد، لذت خواهی شد.

لیزا نیکولز

تو به این موقعیت ویژه در زندگی خود رسیده‌ای، صرفاً به این دلیل که مدام به خودت می‌گویی: "تو سزاواری که شاد باشی." تو به دنیا آمده‌ای تا چیزی، ارزشی و معیاری را به این دنیا اضافه کنی. به زبانی ساده، یک چیزی

بشوی، مهم‌تر و بهتر از آنچه دیروز بودی.

تک تک مواردی را که از سر گذراندی و تک تک لحظاتی را که پشت سر گذاشتی تا به اینجا رسیدی، قرار بوده تو را برای این لحظه آماده کند. تصور کن که از این به بعد با توجه به آنچه حالا می‌دانی، چه کاری می‌توانی انجام دهی. حالا تو متوجه شده‌ای که خودت خالق سرنوشتت هستی. با توجه به این امر، چه کار دیگری انجام می‌دهی؟ و می‌خواهی به کجا برسی؟ می‌خواهی چند نفر دیگر را صرفاً با وجود محض خودت شادکام کنی؟ با لحظه چه می‌کنی؟ چگونه در لحظه دخل و تصرف می‌کنی؟ هیچ کس دیگری نمی‌تواند کاری را که تو انجام می‌دهی، انجام دهد. اینکه کیستی و چه می‌کنی، از همین حالا شروع می‌شود!

مایکل برنارد بک ویث

من اعتقاد دارم که تو بی‌نظیر هستی، که در تو چیزی باشکوه وجود دارد. بدون توجه به اینکه در زندگی چه بلاهایی به سرت آمده است. بدون توجه به سن و سالی که ازت گذشته است. لحظه‌ای که تو "فکری مناسب" در سر بپرورانی، این چیزی که در درون توست، این قدرت درون تو که حتی از جهان هم با عظمت‌تر است، پدیدار می‌شود، زندگی‌ات را کنترل می‌کند، تو را تغذیه می‌کند، تو را می‌پوشاند، هدایتت می‌کند، حمایتت می‌کند، راهنمایی‌ات می‌کند، کل هستی‌ات را حفظ می‌کند، فقط اگر به آن اجازه دهی. این چیزی است که صد در صد از آن مطمئن هستم.

برای خاطر توست که کره‌ی خاکی دور مدار خود می‌چرخد. جزر و مد دریا برای خاطر توست، پرندگان برای خاطر تو آواز می‌خوانند.

خورشید برای تو طلوع و غروب می‌کند. ستارگان برای خاطر تو رخ می‌نمایند. هر چه زیبایی که می‌بینی، هر چیز معرکه‌ای که تجربه می‌کنی، همه و همه برای خاطر وجود تو موجود بشری است. نگاهی به دور و بر خودت بینداز. بدون تو، هیچ کدام از اینها وجود نداشت. اصلاً مهم نیست خیال کنی چه کسی هستی. حالا هویت حقیقی خودت را می‌دانی. تو بر کائنات مسلط هستی. تو وارث این قلمرو هستی. تو مطلوب حیات هستی. و تو از راز آگاه هستی. خدا کند همیشه شادکام باشی!

"راز جوابی است برای هر آنچه بوده، هست و خواهد بود."

رالف والدو امرسون

خلاصه‌هایی از راز

● تو خودت باید تخته‌ی سیاه زندگی‌ات را با هر چه می‌خواهی پر کنی.

● تنها کاری که باید انجام دهی این است که حس خوبی داشته باشی.

● هر چه بیشتر از قدرت درونی خود استفاده کنی، قدرت بیشتری را به سوی خودت می‌کشانی.

● زمانی که باید به عظمت و جلال خودت پی ببری، همین حالا است.

● ما در بحبوحه‌ی عصری باشکوه هستیم. وقتی از افکار محدود خود دست بکشیم، می‌توانیم شکوه و جلال واقعی بشری را در هر زمینه‌ای از خلقت تجربه کنیم.

● کاری را انجام بده که به تو لذت می‌دهد. اگر نمی‌دانی چه چیزی موجب لذتت می‌شود، از خودت بپرس: "لذت من در چیست؟"

وقتی به لذت خودت مقید باشی، سیلی از موارد لذت‌بخش را به سوی خود جذب می‌کنی، چون لذت را متجلی می‌کنی.

● حالا که به دانش راز واقف شده‌ای، به خودت مربوط است که چه کار کنی. هر انتخابی کنی، درست است. قدرت از آن تو است.

The Secret

Rhonda Byrne

Nafiseh Motakef

nafisehmotakef@yahoo.com
www.nmotakef.com

LIUSA PUBLISH

You hold in your hands a Great Secret



9 789645 634900